

● TĚLOVÝCHOVNÁ ŠKOLA ČUV ČST ●

# národní házená



pro trenéry III. a II. třídy

UČEBNÍ TEXTY

OLYMPIA

PRAHA 1981

TĚLOVÝCHOVNÁ ŠKOLA ČŮV ČSTV

# **NÁRODNÍ HÁZENÁ**

pro trenéry III. a II. třídy

OLYMPIA ● PRAHA ● 1982

# ÚVOD

Stovky obětavých a bezejmenných pracovníků se za 75 let existence národní házené vystřídalo v práci pro tento sport. A všichni se zamýšleli nad její budoucností. Zakladatelé naší původní míčové hry Václav Karas, Josef Klenka a Antonín Křištof by se asi podívovali současně národní házené. Od hry Vrhane s přenášením se národní házená změnila k nepoznání. Jistě by se však tvůrcům našeho národního sportu líbila. Získala na rychlosti, míčové technice, taktické vyspělosti a zásluhou pestrých útočných a obranných systémů se stala přitažlivou nejen pro hráče, ale i pro diváky. Proto se stále hodně hraje a i když nemá mezinárodní styky, má o ni mládež zájem a patří mezi sporty se širokou hráčskou i činovníckou základnou.

Národní házená se dnes stala složitou kolektivní sportovní hrou. Možností, jak rozehrát míč, založit útok, vystřelit na branku soupeře a jak se naopak útoku bránit, je skutečně bezpočet. Jestliže se dříve sázivalo na jistou improvizaci, pak dnes se národní házená zrychlila a vše ustoupilo jasnému systému. Odpadly samoučelné technické kousky a nastoupila promyšlenost. Poznatky o zákonitostech hry se množí, protože národní házená se v posledních letech stále více opírá o vědecké poznatky. Zvýšila se mrštnost a akrobacie brankářů, zlepšila se obrana i útok. Do všech podrobností se studuje hra soupeřů, pohyb každého hráče, vymýšlejí se stále nové systémy hry, které se během hry mění a spojují v dvojsystémy až trojsystémy. Hledá se stále účinnější taktika, studují se filmové záznamy hry, rozebírají vlastní chyby, rozebírá se každá přihrávka, uvolnění prostoru a řada jiných prvků.

Jak se tedy bude národní házená dále vyvíjet! Na to nám dává návod naše učebnice. V národní házené se bude dále zdokonalovat obrana, budou do ní zapojeni všichni hráči, ale všichni hráči budou také útočit, i když ve svém omezeném prostoru. To znamená, že se hráči budou pohybovat více než dnes, a v tom bude národní házená náročnější. Nelze počítat s tím, že při útoku může obrana odpočívat. Vytváření volných prostorů ve středu hřiště bude stejně důležité jako vstřelení branky. Do volných prostorů musí hráči vbíhat rychleji jak soupeř. To znamená, že národní házená se nezbytně zdokonalí i po technické stránce, hráči budou muset ovládat míč přesně na jeden dotek. Objeví se nové systémy, vyrostе tvořivost hráčů a tím i jejich radost ze hry.

V čem tedy je budoucnost národní házené? V rychlém pohybu hráče na hřišti bez míče i s míčem, v rychlém pohybu míče, při němž sólovou hru a dribling nahradí přihrávka na jeden dotek, v rychlém protiútku založeném na vtípu a překvapení, v rychlé střelbě ze všech míst na brankovišti i z dlouhé vzdálenosti, v rychlém úniku jednomu obránci s koncovou přihrávkou nebo střelbou, ve stálém zapojení všech hráčů jak do obrany, tak i do útoku! Rychlost, temperament, útočné pojetí a herní disciplína se schopností měnit rytmus hry, to jsou prvky, které povedou národní házenou kupředu, protože průběh hry je neopakovatelný a každá minuta v utkání přináší něco nového.

Je to něco nového, nebo to naši hráči ještě nevědí nebo neumí? Nad tím se musí každý trenér zamýšlet a k tomu by mu měla pomoci tato příručka, která by se měla stát pro trenéry zdrojem další tvořivosti a rozvoje národní házené.








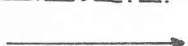







Avšak budoucnost národní házené není jen ve hře samotné. Chtěl bych ještě upozornit aspoň na ty nejdůležitější úkoly, na které musí trenér pamatovat:

1. Nezapomínat na politickou angažovanost všech našich členů a spojovat život naší společnosti vhodně s rozvojem národní házené.
2. Uplatňovat masovost národní házené a organizovat tradiční oddílové turnaje a rozšiřovat je na všechny věkové kategorie. Rozšiřovat počet oddílů a družstev, zvláště dívčích.
3. Zkvalitnit tělovýchovný proces v našich tréninkových hodinách s využitím naší učebnice a jednotného tréninkového systému národní házené.
4. Propagovat, vysvětlovat a organizovat, plánovat, řídit a kontrolovat a osobním příkladem strhnout pohodlně a získávat nové pracovníky do řad funkcionářů, trenérů a rozhodčích.

A nakonec tohoto úvodu chci říci, že úspěchy nepřišly, nepřicházejí a ani nebudou přicházet samy. Je třeba o ně hodně a hodně bojovat, protože národní házená nikdy hýčkána nebyla. A proto na cestu naší příručky přeji, aby tam, kde se národní házená hraje, hrála se odborně, ale přitom s nadšením a radostí.

Bohuslav Hons

#### POUŽITÁ GRAFICKÁ ZNAČENÍ

znak	popis
	záložník
	obránce
	útočník
	brankář
	pohyb bez míče
	přihrávka
	běh s míčem
	směr pohybu
	přihrávka o zem
	trenér
	hráč s míčem
	útočník - pravák
	útočník - levák
	střelba
	přemístění útočníka pro následující systém

# 1. CHARAKTERISTIKA NÁRODNÍ HÁZENÉ

Národní házená je jedinou původní československou sportovní hrou, při níž se uplatňuje především běh, hod a skok, rychlost, obratnost, vytrvalost a síla, odpovídající tvrdost, technika a taktika.

Národní házenou hrají proti sobě dvě sedmičlenná družstva, u nichž pravidla dovolují střídát tři hráče a brankáře (u žactva pět hráčů a brankáře). Hřiště má tvar obdélníka o rozměrech 45 x 30 m a je rozděleno na tři stejně veliká pole: obranné, střední a útočné. Obranné pole jednoho družstva je současně útočným polem druhého družstva. U branek jsou půlkruhová brankoviště o poloměru 6 m. Branky mají rozměry 2 m x 2,40 m (pro mladší žactvo 2 m x 2,20 m).

Charakteristickým rysem národní házené je rozsah pohybu hráčů. Útočníci se smějí pohybovat a hrát ve středním a vlastním útočném poli, nesmějí však z brankoviště střílet na branku. Záložníci se smějí pohybovat a hrát ve středním a vlastním obranném poli kromě brankoviště. Obránce a brankář se smějí pohybovat a hrát ve vlastním obranném poli a ve středním poli. Národní házená je poměrně snadná a dá se brzy hrát s chlapci i děvčaty.

Národní házená rozvíjí odvahu, rozvahu, postřeh, bystrost, duchapřítomnost, rozhodnost k činu, sebeovládání, smysl pro celek a kamarádství a jiné charakterové vlastnosti, které jsou vysoko ceněny u bojových her.

Národní házená je hra plná dramatických situací, a proto budí zájem diváků, zvláště mládeže. Bezprostřední styk soupeřících hráčů přináší mnoho taktických variant, které jsou řízeny trenérem ve shodě s aktivitou a tvořivostí hráčů. Pro národní házenou je charakteristické střídání hry v útočném a obranném poli, což znamená i střídavé zatížení a uvolnění hráčů, kteří pobytem na střídačce obnovují síly k další hře. Střídavé zatížení a uvolnění společně se střídačkou vytváří speciální požadavky na přípravu hráčů, kteří musí být schopni fyzicky, psychicky i technicky zvládnout vývoj hry na hřišti. Proto tato hra vyžaduje speciální tréninkové zatížení.

Národní házená patří mezi bojovné, rychlé a kolektivní sportovní hry a je charakterizována soutěživou činností dvou soupeřících družstev. Každé družstvo se snaží získat obrannou činností míč, zpracovat jej a útočnou činností dát branku soupeři. Hra se uskutečňuje v utkání, které je limitováno určitým časem podle věkových kategorií a podle pohlaví. Konečným cílem každého družstva v utkání je vítězství, tj. dát více branek soupeři.

Každé utkání má dva organicky spojené poločasy. Každý poločas začíná hodem ze středu hřiště a rozpadá se na části, které jsou rozehrávány hodem jednoho družstva a ukončeny chybou některého hráče, jehož činnost rozhodčí hodnotil jako porušení pravidel a hru přerušil.

Průběh hry není nahodilý, ale zákonitý podle platných pravidel. V průběhu hry se nepřetržitě mění herní situace, z níž vyplývá plnění herního úkolu, zakončeného snahou o dosažení herního cíle, tj. dát míč do soupeřovy branky.

Herní situace vzniká v průběhu hry působením vnitřních a vnějších činitelů, které vytvářejí časově i prostorově vymezený herní úkol, jehož vyřešením končí herní situace.

Vnitřní činitelé herní situace v národní házené jsou:

- míč, jeho let a pohyb,
- míč v obranném, středním a útočném poli,
- míč v držení vlastním nebo soupeřově,
- pohyb hráčů, útočná nebo obranná činnost, rozehrávání hodů.

Vnější činitelé jsou méně podstatní pro vytváření konkrétní herní situace, spíše ovlivňují jejich řešení jistějším nebo riskantnějším provedením. Jsou to například: závažnost a stav utkání, domácí nebo cizí prostředí, způsob rozhodování, počasí, terén, viditelnost aj.

Herním úkolem družstva je úspěšně vyřešit herní situaci. Herní úkol vyplývá ze současného vztahu družstva k míči. Když družstvo získá míč, zpracovává jej nebo připravuje a provádí útočnou činnost, říkáme, že družstvo má míč. V opačném případě družstvo nemá míč a provádí obrannou činnost. V prvním případě se družstvo snaží vhodným postavením a činností udržet míč a ukončit činnost brankou soupeři. V druhém případě se družstvo snaží narušovat útočnou činnost soupeře, zabránit vlastní brance anebo získat míč pro vlastní útočnou činnost.

Herní situace přecházejí plynule a rychle jedny do druhé podle toho, jak se mění vztah družstva k míči. Tento vztah je řešen jednáním hráčů, které je tvořeno pohybovými úkony a také psychickými operacemi.

Souhrn možného jednání hráčů ve hře představuje z hlediska jednotlivců, skupin a celého družstva obsah národní házené. Podle tohoto hlediska rozeznáváme herní činnost jednotlivce a herní činnost skupin - útoku nebo obrany.

Herní činnost jednotlivce určuje hráči jeho funkce na hřišti, a proto do herní činnosti jednotlivce počítáme činnost hráče bez míče, základní míčovou techniku, činnost brankáře, obránce, záložníka a útočníka.

Splnění herního cíle kolektivní činností obrany nebo útoku je uskutečňováno obrannými nebo útočnými systémy. Systémy určují specializovanou činnost jednotlivých hráčů a jejich pohyb na hřišti. Systémy se během hry mění a spojují v dvojsystémy až trojsystémy.

Herní činnosti jednotlivce i skupin mají dvě stránky: technickou a taktickou. Technickou stránkou rozumíme způsob provedení herní činnosti a taktickou stránkou rozumíme všechny psychické procesy, předcházející vlastní pohybové činnosti. Úkolem taktické činnosti je vybrat nejvhodnější herní činnost podle herní situace. Technická stránka podmiňuje taktickou stránku, která je ve hře řídicí. Vzájemné vazby herních činností jednotlivce a skupin a stupeň techniky jejich zvládnutí dávají trenérovi možnost vytvořit koncepci hry zdůrazněním některých činností, které hráči bezpečně ovládají a které trenér z hlediska svých záměrů považuje v obraně nebo útoku za nejdůležitější.

Vrcholoví hráči vytvářejí při hře situace, které jsou pro ně individuálně charakteristické, stávají se příkladem pro mladší hráče a zároveň pro trenéry podnětem k obohacení tréninkového procesu. Ale kolektivní pojetí národní házené je při rychlosti a mnohotvárnosti herních činností a jejich různých vazeb důležitější pro tréninkový proces, než soustředění na vysokou úroveň jednotlivce. V moderní národní házené hrají všichni hráči, nejen ten, který má míč, a proto musí hrá-

či hrát tvořivě, nápaditě, musí bleskurychle zhodnotit situaci a stejně bleskurychle se rozhodnout, jak ji řešit. Hráči musí předvídat, jak se bude hra dále rozvíjet, aby podle potřeby byli včas na pravém místě a mohli účinně zasáhnout do hry ve prospěch vlastního družstva. Národní házenou nelze vymyslet dopředu, lze objevit jen její zákonitosti a obecně platné zásady.

Tato stručná charakteristika národní házené dává odpověď i na to, v čem je síla a přitažlivost národní házené pro hráče i činovníky, že zůstávají národní házené věrni, i když nemají možnost mezinárodního styku.

## 2. DĚJINY NÁRODNÍ HÁZENÉ

U kořebky národní házené, jejíž název se několikrát změnil, stáli tři učitelé tělocviku.

První Václav Karas, profesor na reálce na Smíchově v Praze, ji nazval Vrháná s přenášením a popsal ji v červnu 1905 v tehdejším brněnském odborném časopisu *Výchova tělesná*. Hřiště bylo křížem rozděleno na čtyři čtvrtiny a hráči, kterých bylo devět, nesměli ze svých čtvrtin vycházet. Každé družstvo mělo dvě trojice útočníků, dva pomezní obránce a brankáře. Střílelo se do zmenšených branek na kopanou.

Druhým, kdo zasáhl do vývoje naší hry, byl Josef Klenka, neúnavný propagátor her mládeže, náčelník ČOS a později inspektor tělocviku na středních školách. Místo fotbalových branek zavedl terče, tj. kruhy o průměru 1 m upevněné na tyči 1,5 m od země. Byly polepeny pomalovaným papírem jako šachovnice. Po každém gólu, tj. protržení se kruh znovu polepoval, později se kruhy vyměňovaly. Hřiště bylo 25 m - 30 m široké a 50 m dlouhé. Družstva byla šestičlenná a míč se mohl "honit rukama", což byl výraz pro driblíng. Klenka hrál hru i před obecnstvem na V. všesokolském sletu v Praze v roce 1907, kde s ní vystoupil "kroužek pánů a slečen", který byl tehdy jakýmsi společensko-sportovním klubem v Praze.

Konečnou úpravu pravidel házené provedl třetí učitel tělocviku, domažlický rodák Antonín Křištof. Byl prvním organizátorem tělovýchovy na České vysoké škole technické v Praze. Novou hru, kterou upravil podle vzoru Karase a Klenky, nazýval nejprve jako Klenka Cílová, ale vrátil se k brankám a hru nazval Házená. Hřiště mělo obdélníkový tvar o rozměrech 25 x 45 m a bylo rozděleno na třetiny. Branky byly 2 m široké a 2,50 m vysoké, brankoviště obdélníkové o rozměrech 4 x 6 m a cizí hráč do něj nesměl vstoupit. Družstva byla sedmičlenná, jinak se mohl počet měnit velikostí hřiště. Dokonce hrávali ve smíšených devítičlenných družstvech čtyři muži, zbytek ženy, tři útočníci, záložník a brankář, ostatní jako náhradníci. Útočníci se mohli pohybovat jen v poli středním a nepřátelském, náhradníci jen v poli středním a vlastním, záložník a brankář jen v poli vlastním a oni jediní mohli hrát v brankovišti. S míčem se nesmělo udělat více než tři kroky, byla zakázána hra pěstí.

Úpravou pravidel dal Křištof házené charakter sportovní hry. Položil také první organizační základy hry ustavením prvního ústředí házené, Svazové komise kroužků házená v Praze. V roce 1909 byla jeho zásluhou vydána tiskem první pravidla. Házená se šířila i v jiných místech v Čechách a na Moravě. V roce 1911 Český olympijský výbor ji zařadil do svých sportovních slavností, které se konaly na Letné a o rok později byla zařazena i do programu VI. všesokolského sletu.

Házená se dokonce rozšířila i do Ruska a Jugoslávie, kam ji zanesli vysokoškolaři, kteří studovali v Praze a tam házenou poznali. V Jugoslávii se házená velmi rychle rozšířila, nabyla velké obliby a Jugoslávie byla také jedinou zemí, kde se česká házená udržela mezi dvěma světovými válkami.



Do Ruska házenou přinesli čeští učitelé tělocviku, které tam na střední školy povolala carská vláda. V roce 1912 jich bylo 130 a všichni hrávali házenou. První soutěže se hrávaly v Charkově v roce 1915 za účasti 14 družstev. Ale I. světová válka a VRSR a intervence proti mladému sovětskému státu informace o házené přerušily.

Po první světové válce se u nás házená šířila zásluhou nadšeného pracovníka J. Trantiny, který po další úpravě pravidel usiluje o ustavení svazu házené. V roce 1920, kdy bylo v činnosti již 167 klubů s 2520 hráči a hráčkami, se házená sdružuje do Československého svazu házené a ženských sportů. Házená se tehdy hrála v sedmičkách, devítkách a také v devítkách smíšených (pět mužů, čtyři ženy). Československý svaz házené a ženských sportů v roce 1921 spolu s Francií, Amerikou, Anglií, Itálií, Švýcarskem a Švédskem založil v Paříži Mezinárodní federaci ženských sportů, která uznala českou házenou jako mezinárodní hru a přebrala česká pravidla jako oficiální. Byl to pozoruhodný úspěch naší původní československé míčové hry. Došlo k prvním mezinárodním a mezistátním utkáním. Postupem času se u nás házená stala oblíbeným sportem i mužů zásluhou DTJ a Sokola. Po vzniku KSČ a FDTJ se od počátku hrála házená i ve federovaných jednotách.

Také mezinárodní styky se slibně rozvíjely a roku 1930 se dokonce pořádala první mistrovství světa v házené žen, v němž vyhrály naše reprezentantky před Jugoslávií a Polskem. Druhé mistrovství světa se hrálo v roce 1934 v Londýně, kde Československo prohrálo s Jugoslávií 4:6. Toto byl také poslední samostatný podnik Mezinárodní federace ženských sportů, která se tichou cestou rozešla a sporty žen se začaly organizovat společně se sporty mužů. Byl založen Mezinárodní svaz míčových her, kde získaly převahu košíková a handbal. V českých zemích ubylo přechodně sportovních klubů házené.

Roku 1936 došlo ke změně pravidel, z nichž nejzávažnější byla změna brankoviště podle jugoslávského vzoru na půlkruhové o poloměru 6 m a hra se stala zajímavější. Tím se zlepšila i činnost Svazu házené a přechodný úbytek družstev byl opět vyrovnán zvýšenou pozorností družstvům mládeže. Koncem roku 1938 byl přijat název Československý svaz házené, který měl 5 žup. Avšak v roce 1939 zřízením Protektorátu Čechy a Morava byla nucena tato organizace změnit název na Český svaz házené. V té době nastal na území Protektorátu největší rozmach národní házené. V roce 1944 byla vytvořena národní liga házené za účasti 6 družstev mužů z Čech a stejného počtu družstev z Moravy. Ženy hrály ligu ve dvou skupinách a muži měli ještě 4 skupiny divize. Zájem o házenou byl velký. Ve svazu bylo registrováno 22 156 hráčů a hráček ze třinácti žup a 3728 z odborů DTJ.

V listopadu 1944 vyšla nová pravidla házené, která měla tyto podstatné změny: byly stanoveny trojí rozměry hřiště: 45 x 30 m, 48 x 32 m, 51 x 34 m. Byla zavedena změna v rozdělení třetin, takže střední třetina byla pohyblivou podle velikosti hřiště (15, 18, 21 m). Bylo upraveno provádění všech hodů, hlavně trestného. V pravidlech byly zveřejněny vysvětlivky tak, aby rozhodování bylo pokud možno jednoznačné.

Rozmach házené za Protektorátu měl i stinnou stránku, a to izolaci v mezinárodním styku. Tato izolace se ještě prohloubila v roce 1947 kongresem IHF, který připravil podmínky k dalšímu rozvoji házené podle mezinárodních pravidel bez přihlídnutí k československé házené. Proto se v Československu objevili propagátoři mezinárodní házené, až nakonec došlo v roce 1952 k ustavení dvou samostatných sekcí při SVTVS pro házenou a českou házenou.

V roce 1949 došlo k další úpravě pravidel, kterou se podařilo vyřešit otázku statické obrany. Bylo zavedeno pravidlo, že záložníci musí opustit vlastní obrannou polovinu hřiště, jakmile míč přešel z pole středního do pole útočného. Bylo zavedeno střídání hráčů, držení míče tři vteřiny a driblování míčem jen třemi úkony za sebou. Hra se velmi zkvalitňovala díky odbornému nácviku, příručkám, článkům v odborných časopisech, kursům a soustředěním hráčů a činovníků. Házená dostávala odborný a vědecký základ. V roce 1952 došlo k další změně pravidel. Driblování s míčem bylo dovoleno jen se dvěma úkony (nadhoz nebo úder o zem), třetím již musela být přihrávka.

Největší zájem sekce české házené při SVTVS se soustřeďoval na mládež, která hrála četné turnaje dorostu a žactva. V roce 1952 v soutěžích SHM hrálo 1618 družstev s 16 000 mladými hráči a hráčkami. Zájem mládeže o českou házenou potvrzovaly přebornické soutěže dorostu i žactva s vysokou hráčskou dovedností.

Největšího rozvoje dosáhla česká házená v roce 1954, kdy sekce české házené při SVTVS organizovala 447 oddílů a v nich 26 125 hráčů.

Ustavením dvou sekcí pro házenou a českou házenou česká házená velmi utrpěla a její snahy o rozšíření na Slovensko neměly trvalého výsledku. Ani návrh trenérské rady sekce házené zavedením nadhozu v mezinárodní házené v roce 1956 neuspěl; technická komise IHF tento návrh nepřijala.

Vrcholnými zápasy v národní házené byla mezizemská utkání Čechy - Morava. První utkání žen Čechy - Morava s výsledkem 1:5 se hrálo 30.6.1922 v Prostějově. Muži hráli první mezizemské utkání 24.5.1942 v Praze s výsledkem 13:6 ve prospěch Čech. Za druhé světové války získala tato utkání popularitu i tradici a dodnes jsou házenkářským svátkem.

Soutěže družstev se hrály do druhé světové války vylučovacím způsobem, pak jako zemská mistrovství s finále o přeborníka republiky. V roce 1941 se začaly hrát ligové soutěže mužů i žen a od té doby se hrají dodnes. Každoročně jsou vyhlašováni přeborníci ČSSR ve všech věkových kategoriích. Na nižší úrovni se hrají krajské a okresní přebory. Od roku 1966 do 1970 se přechodně hrály oblastní přebory v devíti oblastech při zavedení dvoustupňového řízení tělesné výchovy a při přechodném zrušení krajských sekcí. Byly to oblasti: Praha, Most, Liberec, Plzeň, Hradec Králové, Jihlava, Brno, Ostrava a Přerov.

V roce 1967 z podnětu ústřední trenérské rady připravila ústřední sekce české házené v prvním červencovém týdnu v Červeném Kostelci první soustředění juniorek a juniorek za účasti 32 chlapců a 15 děvčat. Toto soustředění je od té doby pořádáno každoročně s velkým zájmem účastníků. Účastníci těchto soustředění uplatňují získané znalosti ve svých oddílech.

V šedesáti letech po mezinárodních úspěších házené se dostává česká házená do pozadí. Zapomnělo se, že mezinárodní úspěchy házené rostly z české házené. Házená vytlačila českou házenou i ze školních osnov a řada oddílů české házené přešla na házenou. Díky neúnavné práci obětavých pracovníků se však česká házená dostala v roce 1972 - 1974 opět do osnov povinné tělesné výchovy na školách a na II. sjezdu ČTO v roce 1973 byla zařazena mezi masové sporty. Tím byly dány předpoklady k novému vzestupu české házené, která od roku 1972 má nový název - národní házená.

Předsedové svazu házené, české házené a národní házené od roku 1945:

1945 - 1947	B. Kheil	1963 - 1972	Miroslav Grusz
1948 - 1951	Míla Dudek	1973 - 1978	Jaroslav Trousil
1952 - 1962	Ladislav Charvát	1979	Artur Mašita

Poslední svazová konference byla 3. června 1978, kdy byl zvolen nový výbor svazu v čele s Arturem Mašitou.

Svaz národní házené uzavřel pravidelné soutěže ročníku 1979/80 se 7988 registrovanými hráči ze 117 oddílů.

Národní házená oslavila v roce 1980 svoje 75. výročí, což dokazuje, že má svoje místo v ČSTV, neboť se významně podílí na výchově zdravých, pracovně zdatných a uvědomělých občanů naší socialistické vlasti.

# 3. ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

## 3.1. CÍL A ÚKOLY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Sport je formou tělesné výchovy a sportovní trénink je základní formou sportovní činnosti vůbec.

Sportovní trénink chápeme jako složitý pedagogický proces výchovy, vyučování, zvyšování funkčních schopností a výkonnosti sportovců. Zvyšování výkonnosti ve sportu je motivováno soutěžením, touhou po dosažení vítězství. K vítězství však nestačí jen přání. Předpokladem vítězství je systematický, odborně vedený a promyšlený sportovní trénink. Ústředním činitelem sportovního tréninku je osobnost trenéra.

V socialistickém systému tělesné výchovy sportovním tréninkem řešíme významný celospolečenský úkol - výchovu všestranně harmonicky rozvinuté osobnosti. Sportovní trénink má své základy v oblasti přírodních věd (anatomie, fyziologie, specializovaný proces adaptace), svým uskutečňováním a zejména svými důsledky patří do oblasti společenských věd (pedagogiky, psychologie apod.). Z toho vyplývá, že teorie a praxe sportovního tréninku jsou v socialistickém systému tělesné výchovy společensky podmíněné.

Každý sport, každá sportovní hra, tedy i národní házená, je charakterizována používáním určitého druhu pohybových prostředků, specifickým prostředím a požadavkem na určité vlastnosti a schopnosti. Proto i trenér vychází ve sportovním tréninku z konkrétních cílů, které jsou zakotveny v plánech družstva.

Úkoly sportovního tréninku spočívají ve specializované přípravě sportovce k maximální výkonnosti na základě jeho všestranného a harmonického vývoje.

Úkoly sportovního tréninku chápeme v dialektické jednotě. Specializace a všestrannost jsou dvě stránky tréninkového procesu, dvě stránky téhož jevu, které nelze od sebe oddělit. Význam všestrannosti ve sportovním tréninku je v podstatě dvojitý: jednak tvoří základ růstu výkonnosti, jednak zajišťuje všeobecný a harmonický rozvoj hráče ve smyslu celospolečenských potřeb.

## 3.2. SPORTOVNÍ TRÉNINK JAKO VYUČOVACÍ PROCES

Sportovní trénink v socialistickém systému tělesné výchovy plní kromě jiného určitou výchovně vzdělávací funkci. Je tedy zvláštním druhem vyučování. Jde o poznávací proces, v jehož průběhu si hráči osvojují nové dovednosti a vědomosti, rozvíjejí specifické vlastnosti a schopnosti.

Sportovní trénink vyžaduje zajištění materiální (výstavba sportovních, hygienických zařízení apod.), kádrové (školení trenérů, spolupráce lékařů) a jiné. Ústředním činitelem sportovního tréninku je trenér - pedagog, který určuje druh, intenzitu, kvalitu i délku trvání tréninku, sleduje vliv procesu na zvyšování výkonnosti a formování osobnosti sportovce.

Všechny tyto okolnosti svědčí o tom, že se skutečně jedná o druh vyučovacího procesu, jehož výsledky jsou nejen hodnoceny podle dosahovaných sportovních výkonů, ale i podle toho, jak plní celospolečenské úkoly.

Proto rozlišujeme ve sportovním tréninku stránku vzdělávací a výchovnou. Obě stránky spolu velice úzce souvisejí a navzájem se doplňují.

Vzdělávací stránka. Ve sportovním tréninku si hráči osvojují vědomosti a dovednosti charakteristické pro národní házenou. Vědomostmi rozumíme osvojení znalostí z národní házené (např. pravidla, zásady techniky a taktiky, teorie tréninku, metodické postupy, hygiena, výživa). Vědomosti přecházejí aktivní činností v dovednosti, jimiž rozumíme schopnosti vykonávat určitou činnost s nejvyšší dokonalostí.

Výchovná stránka. Ve sportovním tréninku jde o záměrné působení na hráče, a to o působení spojené s nácvikem a zdokonalováním sportovního výkonu a o působení zaměřené na formování vztahu sportovce k okolnímu prostředí (sportovnímu kolektivu, soupeřům, rozhodčím, funkcionářům, ale i k sdělovacím prostředkům, přátelům v mimosportovním prostředí atd.). V tom smyslu se formují volní a mravní rysy osobnosti, které přerůstají až do oblasti ideové.

Obě stránky vyžadují motivaci, tj. to, co probouzí u hráče zájem o učení. Vhodná motivace vede sportovce k aktivnímu vztahu k tréninkové práci a důslednému plnění úkolů.

### 3.3. ZÁSADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Zásadami sportovního tréninku rozumíme obecná hlediska a požadavky na obsah a organizaci vyučovacího procesu.

a) Zásada všestrannosti vyplývá z úkolu sportovního tréninku, který zdůrazňuje přípravu k vrcholné výkonnosti na základě využití co největšího počtu tělovýchovných prostředků a přípravu sportovce ve smyslu širších společenských požadavků,

b) Zásada vědeckosti pomáhá k rychlejšímu, bezpečnějšímu a trvalejšímu zvládnutí všech úkolů, k dosažení nejlepších výsledků správným a včasným uplatňováním nejnovějších vědeckých poznatků v praxi sportovního tréninku.

c) Zásada uvědomělosti a tvůrčí iniciativy je požadavkem moderní pedagogiky. Sportovec, který ví, proč má určité úkoly plnit, čemu slouží jeho úsilí, bude tréninkové požadavky plnit s daleko větší snahou, zápalem a zájmem.

d) Zásada soustavnosti znamená plynulost a nepřerušovaný proces tréninku. Působení musí mít určitý systém, každá znalost musí soustavně navazovat na předchozí jednodušší znalosti (metodický požadavek - postupovat od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému).

Základním principem systematické tréninkové práce je střídání zatížení a odpočinku. Předpokladem pro stanovení správné frekvence tréninku a míry zatížení je dokonalá znalost sportovce a respektování jeho zvláštností.

e) Zásada přiměřenosti znamená, že všechna činnost, její zaměření a dávkování, všechny způsoby i metody jednání musí mít na zřeteli věk cvičenců, zvláště při práci s mládeží, jejich pohlaví a také stav jejich celkové trénovanosti a vyspělosti.

f) Zásada názornosti zdůrazňuje, že nácvik nového prvku nesmí trenér začínat

jen teoretickým výkladem, ale, že musí dát hráčům co nejvíce názorného materiálu (ukázka, fotografie, kinogram, film, smyčky, návštěva utkání aj.).

g) Zásada trvalosti žádá na trenérovi, aby vedl hráče k tak důkladnému zvládnutí celé látky, aby jí hráč byl schopen kdykoliv a za jakýchkoliv okolností spolehlivě uplatnit. Předpokládá to správný systematický postup, navazování jednotlivých prvků a dobrý systém opakování.

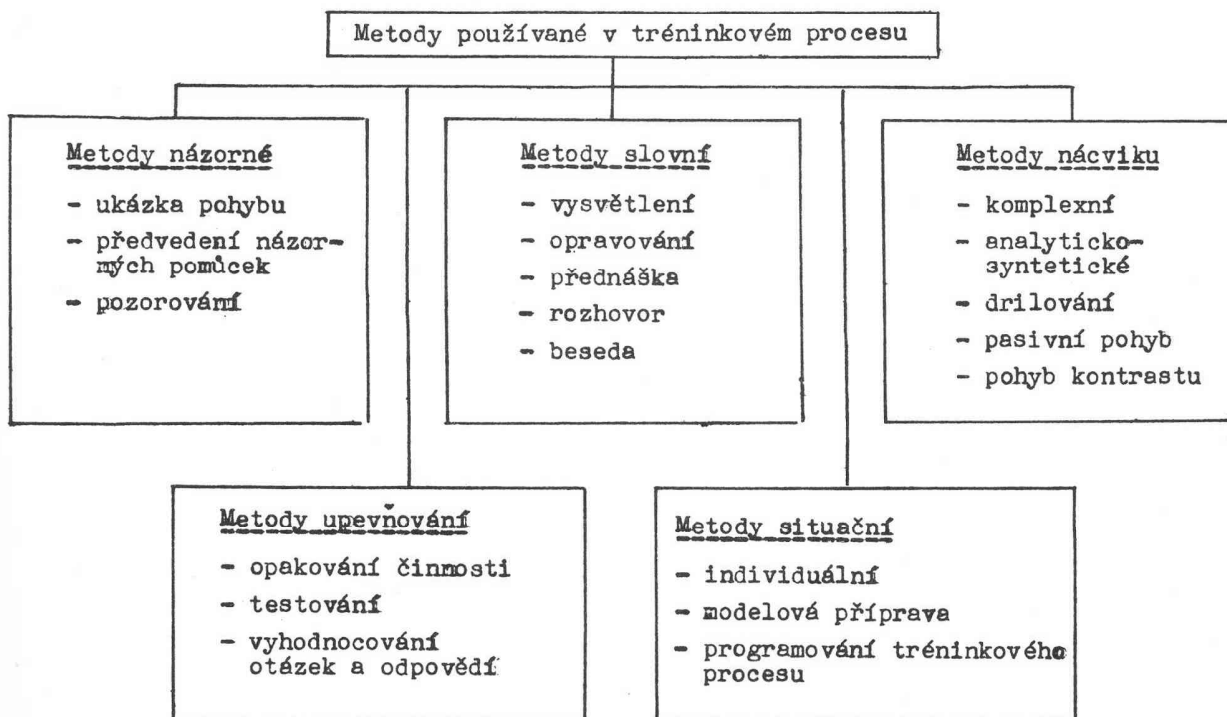
h) Zásada kolektivnosti a individuálního přístupu požaduje, aby se celý výchovný proces odbyval v kolektivu. V národní hásené jako v kolektivním sportu pracujeme vždy se skupinou mladých lidí. Musíme si být vědomi, že tato skupina je také nejlepším výchovným pomocníkem.

Každá skupina i každý jednatlivec má zvláštní schopnosti, zájmy, vlastnosti i talent a podle toho musí každý trenér individuálně řešit svůj přístup ke skupině i jednotlivci při volbě tréninkových a výchovných metod (individuální dávkování tělesné přípravy, individuální tréninkové plány, ranní cvičení apod.).

i) Zásada vedoucí úlohy trenéra podtrhuje, že trenér je hlavním a rozhodujícím činitelem v řízení tréninkového procesu.

### 3.4. TRÉNINKOVÉ METODY

Tréninkové úkoly lze řešit celou řadou metod. Jejich výběr záleží především na schopnostech trenéra. Metodou rozumíme cílevědomý a promyšlený postup, který směřuje k plnění sportovního tréninku.



Postup komplexní spočívá v osvojování sportovního výkonu vcelku. Je to metoda velmi přirozená, v níž se nově nacvičovaný prvek osvojuje a procvičuje jako celok. Její výhodou je, že se pohyb formuje od počátku ve všech souvislostech. Nedochozí proto k potížím při souhře. Tímto postupem se nacvičují jednodušší prvky (např. přihrávka jednoruč).

Postup analyticko-syntetický předpokládá nejdříve osvojení dílčích částí sportovního pohybu, a pak jejich skládání v jediný celek. Tento postup je zdoluhavější, ale důležitý při nácviku takových pohybů, které mají složitější strukturu. Například střelbu s pádem nenacvičujeme vcelku, ale nejdříve si musí hráči osvojit základy pádové techniky a procvičit celou řadu dílčích pohybů. Teprve nakonec je možné provádět celou činnost najednou. Podobně postupujeme při nácviku jednotlivých útočných systémů.

Oba předcházející postupy se realizují metodami výkladu a ukázky, po nichž následuje praktické cvičení a opravování chyb.

Slovních metod používáme při popisu úkolu nebo cvičení, při výkladu techniky a taktiky, při vysvětlování chyb, při všech formách výchovné činnosti apod. Slovo je velmi významnou a nedílnou součástí tréninkového procesu, a proto se také slovních metod používá velmi často.

Názorné metody slouží obvykle k doplnění slovního působení a používá se jich při ukázkách cvičení (praktické předvedení hráčem či trenérem, kinogram, film), při pozorování apod. Názornost velmi pomáhá zkvalitňovat tréninkový proces a je v tělovýchovné praxi základním činitelem.

Metody upevňování jsou ve sportovním tréninku nejtypičtější a také nejdůležitější, protože základem výcviku je praktické opakování.

### 3.5. SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Složky sportovního tréninku jsou:

- a) tělesná příprava,
- b) technicko-taktická příprava,
- c) teoretická příprava,
- d) psychologická příprava.

Jednotlivé složky sportovního tréninku se vzájemně podmiňují a doplňují.

a) Tělesná příprava. Úkolem tělesné přípravy je zdokonalování všestranných pohybových vlastností a rozvoj speciálních pohybových vlastností odpovídajících potřebám národní házené. V souladu s tímto úkolem dělíme tělesnou přípravu na všeobecnou a speciální.

b) Technicko-taktická příprava je klíčovou složkou z hlediska zvládnutí hry. Obsahem technicko-taktické přípravy je systematický nácvik a zdokonalování herních činností a výchova speciálních tvořivých schopností, které vedou hráče k úspěchu v boji se soupeřem. Technicko-taktická složka sportovního tréninku bezprostředně souvisí s rozvojem pohybových a volných vlastností.

Název tohoto druhu přípravy signalizuje, že v něm jde o dvě stránky jedné činnosti. Ve sportovních hrách je jednotu technické a taktické přípravy zvláště důležitá, a proto je ve sportovním tréninku nerozdělujeme.

c) Teoretická příprava hráčů je závažnou složkou sportovního tréninku zvláště u družstev vyšší výkonnosti. Věnujeme se jí hlavně v přechodném a přípravném období, kdežto v hlavním období převládá příprava na utkání.

Obsahem teoretické přípravy je:

1. Teoretický rozbor jednotlivých herních činností a jejich přizpůsobování individuálním zvláštnostem jednotlivých hráčů.

2. Rozbor taktiky skupin hráčů a celého družstva.

3. Studium vztahů mezi hráči v rámci družstva a postavení jednotlivce v kolektivu se zdůvodněním možnosti rozvíjet a uplatnit jeho nadání a tvořivou činnost nejen ve prospěch osobního růstu, ale i celého kolektivu.

4. Zdůvodnění závislosti vlastní hry na hře soupeře, na prostředí a jiných činitelích, které jí ovlivňují.

5. Teoretické studium zákonitostí, forem, metod a prostředků sportovního tréninku, metodiky a vzájemných souvislostí jednotlivých složek.

V teoretické přípravě používáme těchto metod: vysvětlování, přednáška, pohovor, seminář, návštěva zápasu, studium teoretické a odborné literatury.

d) Psychologická příprava urychluje a zkvalitňuje proces adaptace na podmínky sportovní činnosti a připravuje sportovce k vysoké sportovní výkonnosti.

Psychologická příprava doplňuje ostatní složky sportovního tréninku v tom smyslu, že rozvíjí psychickou odolnost sportovce a je základem jeho výchovy i sebevýchovy. Podílí se na formování osobnosti sportovce a na rozvíjení především těch vlastností, které podmiňují růst specializované výkonnosti.

Základními složkami psychologické přípravy sportovců jsou ideová, morální a volní příprava. Uskutečňují se průběžně v teoretické a praktické části každé tréninkové jednotky.

### 3.6. ORGANIZACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Důležitým činitelem v práci trenéra je plánování sportovní činnosti, kontrola a evidence tělovýchovného procesu.

#### 3.6.1. Plánování sportovní činnosti

Plánování sportovní činnosti má velký význam jak pro řídicí práci vrcholných orgánů, tak i pro práci základních organizací, v nichž se tělovýchovný proces uskutečňuje.

##### Plánování umožňuje:

- a) zabezpečit materiální, kádrové a jiné předpoklady pro úspěšnou tělovýchovnou práci,
- b) řídit růst a vývoj úrovně sportovců po stránce výchovné i výcvikové,
- c) plnit včas úkoly, které jsou dány plánem rozvoje.

Při sestavování plánu je třeba se řídit těmito pravidly.

##### Plán má být:

- a) reálný - uskutečnitelný v daném čase a za daných podmínek,
- b) jednoduchý, jasný - plán obsahuje konkrétní úkoly a časový rozvrh (výklad postupů do plánu nepatří),
- c) kontrolovatelný - nutná stálá evidence plánovaných úkolů,
- d) perspektivní - stálé zvyšování náročnosti úkolů směřuje k vyšším dlouhodobým cílům,
- e) mobilizující - je záležitostí všech cvičenců, všichni se snaží o splnění (překročení) plánu.

V národní házené při učebně výchovné práci trenéři využívají těchto plánů:

1. Jednotný tréninkový systém národní házené
2. Perspektivní plán oddílu
3. Roční výcvikový plán družstva
4. Plán tréninkové jednotky



Jednotný tréninkový systém národní házené vydává Svaz národní házené v Praze na desetileté až delší období a je podkladem pro sestavování dalších učebně výchovných plánů oddílů.

Perspektivní plán oddílu sestavuje výbor oddílu podle podkladů jednotlivých trenérů. Sestavuje se minimálně na čtyři roky, pro družstva mládeže na pět až osm let, Perspektivní plán heslovitě určuje úkoly plánu rozvoje, účast v soutěžích, vyčísluje změny v síle, rychlosti a vytrvalosti hráčů, předvídá formování mravních i volních vlastností a vědomostí hráčů v průběhu tréninkového procesu. V perspektivním plánu se určují i cíle, které mají být dosaženy v jednotlivých letech a tyto cíle pak jsou podkladem pro zpracování ročního výcvikového plánu družstva.

Roční výcvikový plán družstva sestavuje trenér družstva podle cílů perspektivního plánu oddílu. Roční výcvikový plán družstva vychází z podrobného rozboru stavu výkonnosti, vlastností, tréninkových podmínek a všech okolností, které mohou trénink ovlivnit. V tomto plánu jsou uvedeny cíle, úkoly, prostředky k plnění úkolů, intenzita sportovní přípravy v jednotlivých obdobích roku (přípravné, hlavní, přechodné).

V plánu jednotlivých období se rozpracují cíle, úkoly, prostředky a intenzita tréninkové činnosti na týdny a heslovitě i na úkoly vlastní tréninkové jednotky. Plán každého období má jiné úkoly, jinou náplň a jiné nároky na sportovce.

Přípravné období má připravit funkční možnosti sportovce na zvýšené požadavky při soutěžích v hlavním období. U začátečníků toto období není omezené (u mládeže trvá až dva roky), u vyspělých sportovců trvá dva až pět měsíců (listopad - březen). Podle náplně rozeznáváme dva úkoly v tomto období. Prvním úkolem je všeobecná tělesná příprava umožňující všeobecný rozvoj funkčních vlastností. Druhým úkolem je speciální tělesná příprava umožňující speciální nácvik herních činností jednotlivců i skupin v národní házené.

Hlavní období je totožné s obdobím soutěže. Má dvě části předzávodní a závodní. V předzávodní části se upravují znalosti k dosahování vrcholných výkonů a v závodní části se zdokonaluje technika a taktika herních činností a udržuje se základ fyzické připravenosti na nejvyšším stupni. Hlavní období v národní házené je jarní a podzimní (duben - červen, srpen - říjen).

Přechodné období je nejkratší (červenec), trvá asi měsíc a má za úkol psychologické uvolnění a odpočinek po soutěži. Nejnižší tréninková činnost se spojuje s aktivním odpočinkem.

Plán tréninkové jednotky připravuje trenér družstva a je rozpracován nejpodrobněji. Mimo náplň a dávky se plánují i metody a formy tréninkové činnosti. Tréninková jednotka je základní a nejdůležitější organizační formou soustavné tělovýchovné práce. Každá tréninková jednotka musí začínat organizovaně, způsob jejího vedení i obsah pohybové činnosti musí mít charakter postupného zatěžování organismu a zvyšování nároků na pohybovou zdatnost, v závěru opět účelné uklidnění a zhodnocení výsledků práce. Záznamy poznatků, subjektivních pocitů, výsledků hodnocení a kontroly jsou podkladem k sestavování příštích reálnějších plánů tréninkových jednotek.

Každá tréninková jednotka se dělí na čtyři části: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část zahrnuje přípravu z hlediska organizačního, psychologického a fy-

ziologického. Znamená to nástup, podání hlášení, pozdrav, seznámení s úkoly tréninku a rušná část pro zahřátí organismu a radostnou náladu.

Průpravná část obsahuje všestranné procvičení celého těla, posílení správného držení těla. Systematickým prováděním průpravných cvičení cvičíme a zdokonalujeme nervosvalovou koordinaci, pěstujeme cit pro rytmus a pohyb, zlepšujeme pohybovou paměť apod.

Hlavní část seznamuje hráče s novými prvky, provádí nácvik nových prvků, procvičuje a zdokonaluje herní činnosti jednotlivce i skupin, zdokonaluje dovednosti a funkční schopnosti organismu. Práce v hlavní části je nejobtížnější, ale zároveň nejdůležitější. Hlavním cílem je zvyšování tělesné zdatnosti, rozvoj obratnosti, rychlosti, síly a vytrvalosti a speciální rozvoj obratnosti, rychlosti, síly a vytrvalosti a speciální tělesné přípravy pro národní házenou.

Závěrečná část obsahuje uklidnění organismu a zhodnocení výcvikových a výchovných výsledků.

Všechny části tréninkové jednotky tvoří celek a jednotlivé části na sebe plynule navazují. Časové omezení jednotlivých částí se řídí délkou tréninkové jednotky a závisí na úkolu daném pro příslušnou tréninkovou jednotku. Pro zvýšení tělesné zdatnosti zařazujeme do tréninkových jednotek kruhový trénink.

#### 3.6.2. Kontrola a evidence tělovýchovného procesu

Kontrola a evidence stále a soustavně sleduje, zaznamenává a vyhodnocuje průběh a výsledky učebně výchovné práce. Její význam při plánování učebně výchovné práce se projevuje zvláště v těchto úkolech:

- zjištění zdravotního stavu a celkové tělesné zdatnosti hráčů,
- hodnocení stavu sportovní a morální připravenosti hráčů,
- získání přehledu o aktivitě hráčů i trenérů,
- kritické hodnocení nedostatků a jejich odstraňování.

Evidence a kontrola je nedílnou součástí plánování. Pro tuto práci je určen deník trenéra, který obsahuje:

- a) list trenéra - osobní údaje, kvalifikace, školení a doškolení, přehled prostudované literatury aj.
- b) plány učebně výchovné práce - perspektivní plán oddílu, roční výcvikový plán družstva a plány tréninkových jednotek,
- c) osobní listy hráčů - osobní údaje každého hráče, adresa, zaměstnání, zaměstnavatel, číslo obč. průkazu a členského průkazu ČSTV, číslo registračního průkazu, data lékařských prohlídek apod.,
- d) docházkovou listinu tréninků, brigád, kulturních podniků, dalších povinných a nepovinných akcí družstva (eviduje se přítomnost, pozdní příchod, omluvená a neomluvená nepřítomnost),
- e) záznamy o soutěžích - tabulky (soutěžní, střelecké, výkonostní), rozlosování soutěže, obsazení rozhodčími aj.,
- f) přípravy na utkání, záznam průběhu, vyhodnocení utkání,
- g) záznamy výkonů jednotlivých hráčů (testy, výška, váha, vitální kapacita. Označí zdatnosti, sledování poklesu, stagnace či vzestupu výkonosti, klady a nedostatky v technice a taktice hry,

- h) statistické záznamy o hráčích - za určité období se vyhodnocuje docházka, zlepšení či zhoršení výkonu, množství odehraných zápasů, počet branek, počet trestů, vyloučení při utkání atd.,
- i) záznamy o dalších akcích družstva a příprava na ně (besedy, turnaje, přátelská utkání, výcvikový tábor, soustředění aj.).

Dobře vedený deník trenéra objektivně hodnotí činnost celého družstva a po vyhodnocení usnadňuje sestavení nového ročního výcvikového plánu družstva.

### 3.7. FORMY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

V národní házené se osvědčily tyto formy sportovního tréninku:

- a) tréninková jednotka - kolektivní,
  - individuální,
- b) ranní cvičení,
- c) výcvikové tábory,
- d) utkání a turnaje,
- e) jiné formy.

Kolektivní tréninková jednotka je základní a nejdůležitější formou sportovního tréninku. Tréninková jednotka představuje výchovně výcvikový celek, v němž se uskutečňuje plánovaný tělovýchovný proces. Obsah a náplň tréninkové jednotky je uveden v kapitole plánování sportovní činnosti. Tréninková jednotka musí být organizačně připravena tak, aby obsahovala co nejméně ztrátových časů a aby do tréninkové činnosti byli zapojeni všichni hráči současně. Špatně připravená tréninková jednotka zvyšuje nekázeň. Nevhodná jsou taková cvičení, kdy část hráčů není v činnosti. Kolektivní tréninková jednotka vyžaduje dostatečné množství náčiní (1 míč pro dva hráče, švihadlo pro každého hráče apod.).

Individuální tréninková jednotka. Kvalitní tělovýchovný proces vyžaduje, aby některým hráčům byla věnována zvláštní pozornost a k tomu využíváme individuálních tréninkových jednotek. Individuální tréninkové jednotky zvyšují objem sportovního tréninku, aktivitu a samostatnost jednotlivých hráčů. Trenér nemusí být přítomen takovému tréninku, ale musí určovat hráčům zásadní úkoly. Také musí vědět, kdy, kde a jak hráči individuální trénink provádějí a občas provede kontrolu takových individuálních tréninkových jednotek. Do individuálních tréninkových jednotek zařazujeme jednotlivé hráče, ale můžeme vytvořit dvojice nebo skupiny hráčů k procvičování herních činností jednotlivce i skupin. Struktura individuální tréninkové jednotky je stejná jako kolektivní, ale časově bývá kratší, protože téměř nemá ztrátových časů, způsobených v kolektivních tréninkových jednotkách organizací, výkladem, vysvětlováním apod.

Ranní cvičení trvá zhruba 20 - 40 min. a bývá zařazováno před snídaní. I tato forma má svoji strukturu a slouží hlavně k rozvoji obratnosti, protažení jednotlivých svalových skupin, uvolnění kloubů, zvýšení rozsahu pohybů a posílení svalstva pro správné držení těla. Vedle všeobecné tělesné přípravy zařazujeme i sem speciální prvky národní házené. Není však zanedbatelné otužování čerstvým vzduchem a omývání nebo sprchování studenou vodou. Této formy se využívá nejen při soustředění družstev a na výcvikových táborech, ale i v individuální přípravě jednotlivých hráčů.

Výcvikové tábory (soustředění) hlavně pro mládež vytvářejí optimální tréninkové podmínky. Umožňují působení na celý kolektiv jednotným postupem a zaručují

nejvýhodnější zatížení a odpočinek, pravidelné stravování, organizaci a využití sportovní činnosti i volného času. Na výcvikových táborech má trenér možnost soustavnější kontroly svých hráčů a hlubšího výchovného i výcvikového působení. Výcvikové tábory musí být nedílnou součástí ročního plánu, protože vyžadují důkladné přípravy na výběr místa (vhodné ubytování, stravování, možnost koupání, sprchování, v zimě teplo aj.) se speciálními podmínkami pro národní házenou (hráště, tělocvična, atletická dráha, blízký soupeř aj.). Náročné je i kádrové obsazení (dostatečný počet trenérů) a zdravotní zajištění. Dostatek sportovního náčiní (míče, švihadla, medicinbaly, míčky aj.) zajišťuje kvalitní výcvik. Nelze opomenout ani kulturní vyžití (divadlo, kino, exkurze, televize aj.). Peníze na výcvikové tábory zajišťujeme spořením, sběrem odpadových surovin, brigádami apod. Výcvikové tábory organizujeme jak v létě, tak i v zimě. Slouží k zlepšení fyzické i technické výkonnosti. Výcvikové tábory se řídí samostatným programem.

Utkání a turnaje jsou důležitou formou sportovního tréninku, i když se jedná při nich také o výkon. Přátelská utkání a turnaje mají své místo v přípravném nebo přechodném období. Přebornická utkání v hlavním období jsou prostředkem speciální výkonnosti a také prozkouškou kvality tělovýchovného procesu. Tato forma tréninku má čtyři etapy: přípravu na utkání, rozcvičení před utkáním, vlastní utkání, zhodnocení utkání či turnaje.

Jiné formy. Sem patří schůze, besedy, rozhovory s pravidelným hodnocením průběhu jednotlivých období zhruba za jeden až dva měsíce. Velkou důležitost mají společné návštěvy sportovních utkání, z nichž lze odpozorovat speciální prvky soupeřů, což zlepšuje speciální výkonnost.

Společné výlety, lyžování, bruslení, plavání, návštěvy kulturních podniků i tanečních zábav pomáhají vytvářet a upevňovat dobrý kolektiv, což má velmi kladný vliv na kvalitu tělovýchovného procesu. Proto takové formy se snažíme organizovat v co největší míře, zvláště s družstvy mládeže.

## 4. UČEBNÍ POMŮCKY

Nároky na výkonnost hráčů národní házené neustále stoupají. To vyžaduje co nejracionalnějšího využívání tréninkového času a důkladné zvážení obsahu i metod tréninkové práce. K urychlení a ke zdokonalování tréninkového procesu slouží různé technické pomůcky a zařízení. Jejich využívání zpestřuje tréninkové jednotky a přináší dobré výsledky.

### 4.1. VÝCVIKOVÉ POMŮCKY

#### A) Pomůcky pro tělesnou přípravu

1. K běžným pomůckám patří: různé druhy malých činek, plné míče, švihadla, posilovací gumy, expandery, tenisové míčky, koule, švédské lavičky.

2. Přístroj k navíjení slouží k posílení předloktí a prstů. Na železnou tyč položenou na stojany nebo drženou v předpažení připevníme provaz, lanko či řemínek, na nichž je upevněno břemeno. Provaz navíjíme na tyč střídavou prací obou zápěstí směrem od sebe i k sobě.

3. Gumový silič prstů. Při pravidelném používání posílí prsty.

4. Kladky na stropě nebo na stěně využijeme zejména k posílení paží. Na kladku zavěsíme lanko se zátěží a na druhý konec připevníme držáky pro ruce.

5. Zatěžovací opasek nebo vesta. Do kapsiček na opasku nebo vesty nasypeme písek, broky či jiné závaží a upevníme k trupu řemínkem. Slouží k posílení trupu a nohou.

6. Silič nohou (výskokový expander) napomáhá zlepšování výskoku. Do pásu jsou vsázeny čtyři kroužky a k nim gumové pásy 120 cm dlouhé. Konce těchto gumových pásů jsou upevněny k podlaze. Hráč si připevní pás a ze dřepu vyskakuje, později přidává i další pohyby.

#### B) Pomůcky pro technicko-taktickou přípravu

1. Odrazová stěna. Pro zvládnutí bezpečného chytání míče se používá různých odrazových stěn, které mají nerovný povrch, takže nemůžeme předpokládat směr odrazu. Pro nácvik přesných přihrávek používáme terčů na stěně nebo na odrazové stěně. Jako odrazová stěna může sloužit také volejbalová síť nebo žebřiny.

2. Různé druhy branek. V tělocvičně může jako branka sloužit postavená žíněnka, prostor mezi stojany, mezi bradly, pod hrazdou apod., branka se dá vytvořit z žebřin, z mářadí (kůň, koza) atd. Na hřišti můžeme mít branky zhotoveny ze železných trubek různých šířek i výšek. Hodí se pro trénink přesnosti střelby a jako pomůcka pro rozvoj tělesných vlastností.

3. Střelecká mříž pro trénink střelecké přesnosti. Kovová mříž rozděluje plochu na devět okének (tři svislé pásy a tři vodorovné). Může se použít zavěšené obruče, startovních čísel nebo zavěšeného míče.

4. Míč na gumě využíváme pro trénink střelby a pro rozvoj síly. Míč na házenou dáme do košíčku z popruhů a k němu upevníme gumu, kterou zavěsíme ve výši ramen na švédské žebříny. Při odhoď hráč překonává odpor gummy.

5. Podobný účel mají i různé šibenice se zavěšeným míčem. Zavěšené míče pomáhají k rozvoji výskoku a posílení prstů. V přírodě je možno využít stromů.

6. Figurína je náročnější pomůcka. Velmi dobře se osvědčuje při tréninku střelby místo pasivního obránce. Figurína bývá ze dřeva či umělé hmoty nebo i vypaná. Nastavitelnost rukou podle potřeby zvyšuje efektivnost.

7. Střelecká bedna. Masivní dřevěná bedna nejvýše 50 - 70 cm vysoká s dostatečnou velkou základnou, aby se snadno nepřevrátila. Stejně poslouží prázdný plechový barel nebo velký plný míč. Střelbou se snažíme předmět posunout o 1 - 2 m nejmenším počtem zásahů. Cvičíme přesnou a prudkou střelbu.

Výčet pomůcek není úplný. Každý trenér má řadu svých pomůcek, kterými trénink zlepšuje a zpestřuje.

#### 4.2. NÁZORNÉ POMŮCKY

1. Tabule. Běžnou pomůckou je černá tabule, na kterou se dají křídou zachytit herní situace. Jindy stačí papír a uhlí nebo fix, sklo a mýdlo, PVC a voskové pastelky.

2. Magnetická tabule. Používáme větší magnetickou tabuli o rozměrech přibližně 120 x 160 cm, která se dá připevnit na stůl či na tabuli v učebně. Na tabuli je vyznačeno hřiště na národní házenou a magnetky představují hráče. Umístění na stole je lepší, neboť hráči sledují výklad jako ze střídačky. Pro použití na hřišti můžeme využít plechu o rozměrech A4 s nákresem hřiště.

3. Schémata nakreslená na kladívkových čtvrtkách pro nácvik útočných a obranných systémů. Osvědčuje se vyvěšení v šatnách.

4. Obrazy promítané staticky diaprojektorem, epiprojektorem a epidiaskopem.

5. Fotografie a kinogramy.

6. Film, filmové smyčky nebo videorekordér.

7. Návštěvy utkání vyspělejších celků s určením úkolů pro pozorování.

8. Odborné instrukční plakáty, časopisy a literatura.

#### 4.3. KONTROLNÍ POMŮCKY

1. Výskokoměr - soustava vodorovně umístěných tyček nad sebou a upevněných na svislé ose. Kolem této osy se tyčky otáčejí. Měří se výška výskoku. Náhrada - zavěšené papírové kuličky na stromě, křídou umazané prsty zanechávají stopu na desce.

2. Stopky k měření rychlosti.

3. Pásmo k měření vzdálenosti.

4. Terče - umístěné na zemi nebo v brance k měření počtu zásahů.

## 5. VÝBĚR TALENTOVANÉ MLÁDEŽE

Výběr talentované mládeže se stal aktuální otázkou všech sportovních odvětví. Neustále se zlepšuje organizace a metody sportovní přípravy, vyvíjí se technika. Sportovní praxe i soutěže odkrývají nové možnosti lidských sil, odkrývají další rezervy. Mezi ně nesporně patří racionální způsob výběru dětí vhodných pro speciální přípravu v jednotlivých sportech.

Ovšem problematika výběru není ještě sjednocená a přirozeně každý sport má vzhledem ke svému charakteru odlišná kritéria. Nakonec i dostupná literatura si někdy odporuje, zejména v poslední době, kdy se při výběru nepřihlíží jen k nejlepším výkonům dosahovaným především předčasně akcelerovanými jedinci, ale sleduje se řada dalších ukazatelů.

Pokusíme se uvést několik společných hledisek:

1. Schopnosti - tvoří specifický soubor předpokladů vhodných pro určitý druh sportu.
2. Věk - volený podle druhu sportu (u národní házené 10. - 12. rok).
3. Podmínky a prostředky, kterými je možno zajistit optimální růst a rozvoj schopností.
4. Dědičnost a vliv prostředí (spolupráce s rodiči, školou a lékařem).
5. Stupňovitá orientace (zdraví, sociální, psychologické a pedagogické zřetele, vztah rodiny ke sportu, touha po vyniknutí, pracovitost, vůle aj.).
6. Empirický výběr (podle objektivní a subjektivní zkušenosti).
7. Základní odborný výběr.
8. Speciální výběr.

Jsou ovšem ještě další hlediska při komplexním výběru s aspektem genetickým, morfologickým, fyziologickým, sociálním a pedagogickým.

### Hledisko genetické

Přihlížíme k rodičům, sourozencům, evidujeme údaje a uvažujeme o možném vlivu genetiky.

### Hledisko morfologické

Hrají svou důležitou roli, v některém sportu dokonce rozhodující. Ale právě zde se můžeme dopustit ve věku 10 - 12 roků nejvíce chyb (variabilita dospívání). Přesto lze přibližně, nejsou-li jiné výrazně rušivé vlivy, při normálním vývoji určit budoucí výšku např. podle tohoto vzorce:

U chlapců: výška otce + (výška matky x 1,08) : 2

U dívek: výška otce x 0,923 + výška matky : 2

### Hledisko fyziologické

Všeobecně se ukazuje, že je vhodné vybírat na jakýkoliv sport děti s určitým stupněm všeobecné tělesné zdatnosti. V současné době se přihlíží k tepové frekven-

ci jako spolehlivému měřítku adaptace na dlouhodobé tělesné zatížení. Např. již u jedenáctiletých chlapců při práci v setrvalém stavu můžeme předvídat vývoj zdatnosti oběhových funkcí ve sportovní činnosti, která klade vysoké požadavky na spotřebu kyslíku.

#### Hledisko psychologické

U mladých adeptů nutno spolupracovat především s učiteli a přihlížet ke komplexnímu hodnocení školy; přitom zjišťovat, jak reaguje zkoumaný na neúspěchy, dále jeho schopnost vyrovnat se s traumatizujícími situacemi, schopnost adaptace na dlouhodobé zatížení.

#### Hledisko sociologické

Ze zkušenosti a řady průzkumů se ukazuje, že u dětí velmi dobrých sportovců se velmi často objevuje i nadání pro dobrou sportovní výkonnost. Nelze však říci, do jaké míry jde o genetickou podstatu, či do jaké míry jde o pozitivní rodinné prostředí, o sportovní klima v rodině. Je totiž zcela pochopitelné, že pokud sportují rodiče, že i dítě je pozvolna získáváno pro sport. Doma se o sportu mluví, vytvářejí se dobré podmínky pro pohybovou činnost. Toto pozitivní sociologické sportovní klima a ochota rodičů spolupracovat s trenérem vytváří jeden z důležitých faktorů podmiňujících maximální rozvoj talentů.

#### Hledisko pedagogické

V konečném posuzování výběru hraje rozhodující úlohu sportovní pedagogika, a to po řádné diagnostice, po testech, po zjištění podmínek (po stupňovité orientaci a systematickém pedagogickém pozorování), které mohou vycházet z těchto hledisek:

- zda dítě zvládne rychle a lehce jednoduché pohybové struktury,
- zvládne-li i těžší úkoly a popřípadě jim dodá vlastní originalitu,
- zda je rozhodný, schopný improvizovat,
- zda je schopný orientace v prostoru i čase,
- zda rychle reaguje na dané pokyny,
- zda provádí úkony přesně, klidně či zbrkle.

#### Administrace výběru

Vyžaduje plánovitý postup, zařazení ve vhodném čase, maximální spolupráci učitelů. Je zapotřebí mít dostatek spolupracovníků (pomocníků) při vlastních testech a vést o všech zjištěných okolnostech a údajích řádnou evidenci.

Jak je vidět ze stručného nástinu obecně definovaného výběru talentovaných dětí pro sport, je to náročná práce, a protože se jedná o velmi mladou disciplínu, teprve na počátku svého vývoje, objevují experimenty neustále nové poznatky, které je nutno stále sledovat v odborném tisku a upřesňovat si tak hlediska a vědeckost.

#### Specifika výběru talentů pro národní házenou

Zatímco v jiných sportech se výběrem zabývají řadu let, jsou v našem sportu ještě názory, že je třeba dát příležitost každému, kdo se k našemu sportu přihlásí, nebo koho určitým náboem získáme. Ovšem zastánci tohoto názoru ve snaze dopřát sport každému, zapomínají na psychiku dětí a mládeže a jistě stěží dovedou



pak odhadnout, co se asi děje u takových jedinců, kteří navštěvují pravidelně tréninky, snaží se, ale výkonnostně nestačí, a už od svých žákovských let prosedí většinu času na střídačce, zatímco by se mohli uplatnit v jiném sportu. To je také jeden z důvodů, a jsou i další, proč dělat výběr i u nás. Mezi nejhlavnější patří nedostatek trenérů a tím požadavek na větší efektivnost přípravy již vybraných adeptů (speciální přípravy).

Z hlediska psychologického působí emotivně i slovo "výběr", a to nejen u dětí, ale i u rodičů. Vyhlásíme-li výběr do našeho sportu, nemusíme se bát malého zájmu. Jsou-li o tomto výběru rodiče i děti řádně informováni, projeví se u nich zvýšený zájem o výběr i sport. Většina rodičů si myslí, že má dítě alespoň pohybově nadané, už proto je poště. Jiní si chtějí ověřit, zdali je tak neschopné, jak ho posuzují oni či okolí.

Když jsme se rozhodli uskutečnit výběr, pak jej musíme řádně připravit. Musíme mít celý tým spolupracovníků.

Nejvhodnější postup:

1. Spolupráce se školou - návštěva třídních učitelů a učitelů tělesné výchovy - vytypování jedinců + empirický výběr.

2. Vlastní nábor přímo u žáků - osobní styk, stručné seznámení s národní hrou a vlastním výběrem (testováním). Nábor na školách je nutno dělat v prvních zářijových dnech. Bezprostředně potom provést vlastní výběr, pokud ještě děti nejsou plně zatíženy školou, kroužky a jinými povinnostmi. V poslední době se totiž děti stávají nejzaměstnanějšími ze všech kategorií. Nutno získat alespoň část času pro sport. Tento fakt nelze podceňovat, proto je nutné začít s nábořem první dny školního roku.

3. Věk - 4. - 6. třídy. Při vlastních testech vytvořit přibližně stejné věkové skupiny, rozdělit i podle pohlaví.

4. Na schůzce s pomocníky předem vše dopodrobna probrat a připravit včetně dokumentace a výpočtů. Zajistit ukázkou národní hry, která bude předvedena před vlastním výběrem (testováním). Hráči budou použiti jako značkaři a pomocníci.

#### Vlastní testování - výběr budoucích hráčů

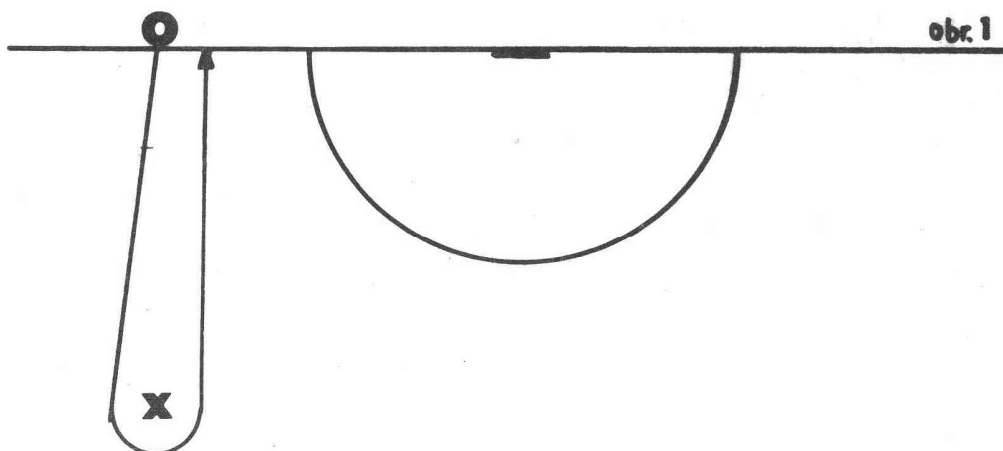
1. Nemůžeme zůstat pozadu za ostatními sporty. Vede nás k tomu efektivnost a nedostatek trenérů. Musíme tedy pracovat s kvalitnějším "materiálem". Ten získáme již zdůvodněným výběrem.

2. Při přípravě a volbě testových úkolů je nutné vycházet z přirozených pohybových návyků a prvků, které mohou děti zvládnout při nutné pozornosti a určité pohybové dovednosti. Jedná se hlavně o schopnost rychlé reakce, zrychlení a zastavení (akcelerace), starty, orientaci, pohotovost apod. S těmito vlastnostmi více nebo méně rozvinutými se mnohé děti rodí, mají či nemají k nim dispozice a my je máme jednoduchými testy objevit.

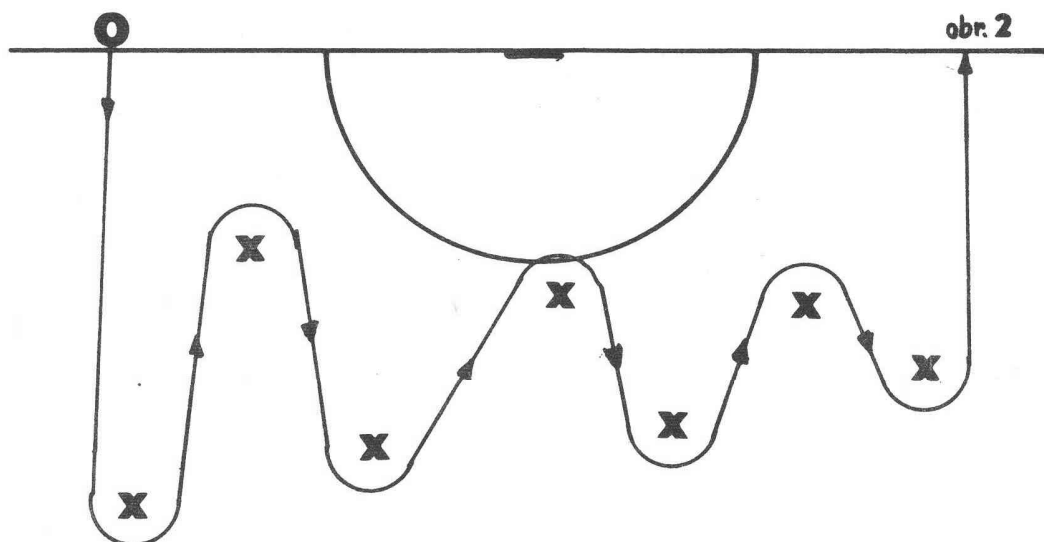
Uvádíme několik jednoduchých základních testových úkolů, které je možno rozšířit a upravit. To je závislé na vyspělosti, věku dětí, přirozeně i na počtu zájemců. Testy nemají být v tomto věku náročné. Nejsou samoučelné a zvyšují i samotný zájem.

A) Ověření rychlosti, zrychlení (akcelerace), zastavování (starty) bez míče:

1. Cvičenec vystartuje od brankové čáry, oběhne metu na třetinové čáře a vrací se zpět za brankovou čáru. Měří se stopkami na 0,1 s (obr. 1)



2. Cvičenec vyběhne od brankové čáry, obíhá několik met rozestavěných po hřišti, jejichž vzdálenost se zmenšuje. Od poslední mety dobíhá za brankovou čáru. Měří se stopkami na 0,1 s (obr. 2)



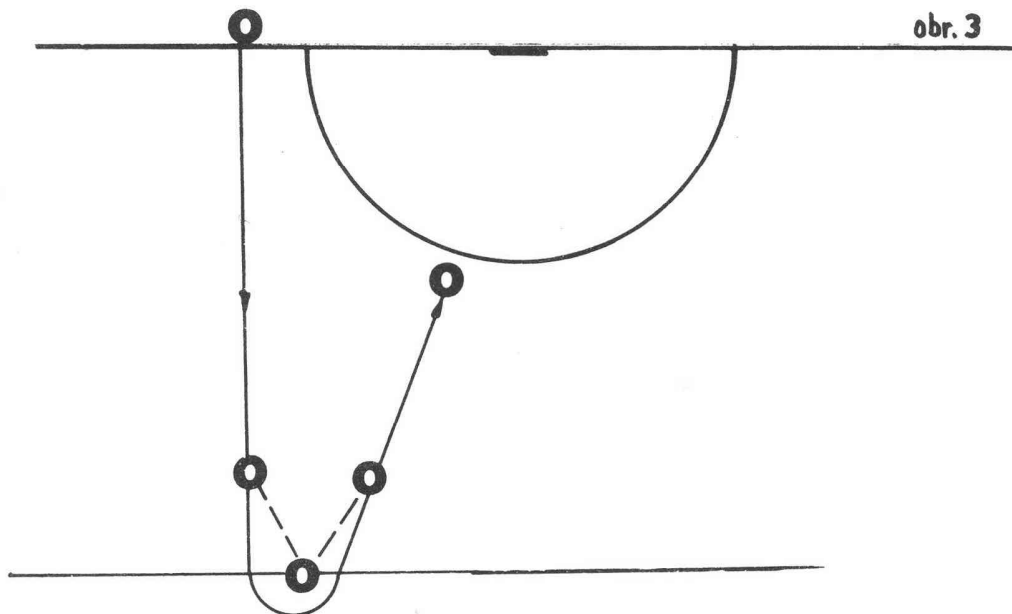
B) Ověření rychlosti, zrychlení a startů s jednoduchými úkony s míčem

1. Variace A-1 + míč

Hráč vyběhne od brankové čáry, udělá s míčem za běhu dva úkony (nadhaz nad hlavu nebo úhoz o zem), pak přihráje stojícímu spoluhráči na třetinovou čáru, oběhne ho, chytí od něho krátkou přihrávku a běží s míčem k brankovišti. Cestou udělá jeden úkon a před čarou brankoviště vystřelí do prázdné branky. Měří se doba od startu do vypuštění míče při střelbě. Nedá-li branku, připočítávají se 3 trestné sekundy (obr. 3).

2. Prověrka pohotovosti, orientace, stupně technických návyků, přehledu, nervosvalové koordinace

Hráč bez míče vyběhne z rohu hřiště na střed brankoviště, uchopí na zemi připra-



obr. 3

vený míč a vystřelí na prázdnou branku. Potom běží ke třetinové čáře, opět zvedne připravený míč a přihraje napravo stojícímu spoluhráči. Pokračuje na střední čáru, zvedne další připravený míč, přihraje nalevo stojícímu spoluhráči a běží ke druhé třetinové čáře, kde mu další značkař přihraje na krátkou vzdálenost míč. S míčem běží k brankovišti, cestou udělá jeden úkon (nadhoz nebo úder o zem). Těsně před brankovištěm vystřelí do prázdné branky. Měří se doba od startu do vypuštění posledního míče při střelbě na branku.

K měřenému času se připočtou trestné sekundy:

- nedá-li branku 3 sekundy,
- za špatnou přihrávku 1 sekunda,
- zapomene-li přihrávku - za každou 2 sekundy,
- za střelbu z brankoviště 5 sekund.

Za upuštění míče se netrestá, musí ho znovu uchopit a tím se mu čas prodlužuje (obr. 4).

### C) Ověření schopnosti švihu, odhodové síly

- Hod míčem jednoruč vrchem (vrchním obloukem). Doporučuje se míč menší. Je dovoleno se rozběhnout, vzdálenost se měří na metry. Stačí na hřišti předem označit metrové vzdálenosti. Převod na čas se provádí podle tabulek.
- Hod míčem obouruč se zášvihem za hlavu. Je dovolen rozběh, míč musí být vypuštěn před čarou. V obou případech má cvičenec tři pokusy. Hodnotí se nejdelší. Možno nahradit plným míčem - 2 kg.

### D) Ověření všeobecné obratnosti

#### 1. Leh na zádech -> sed

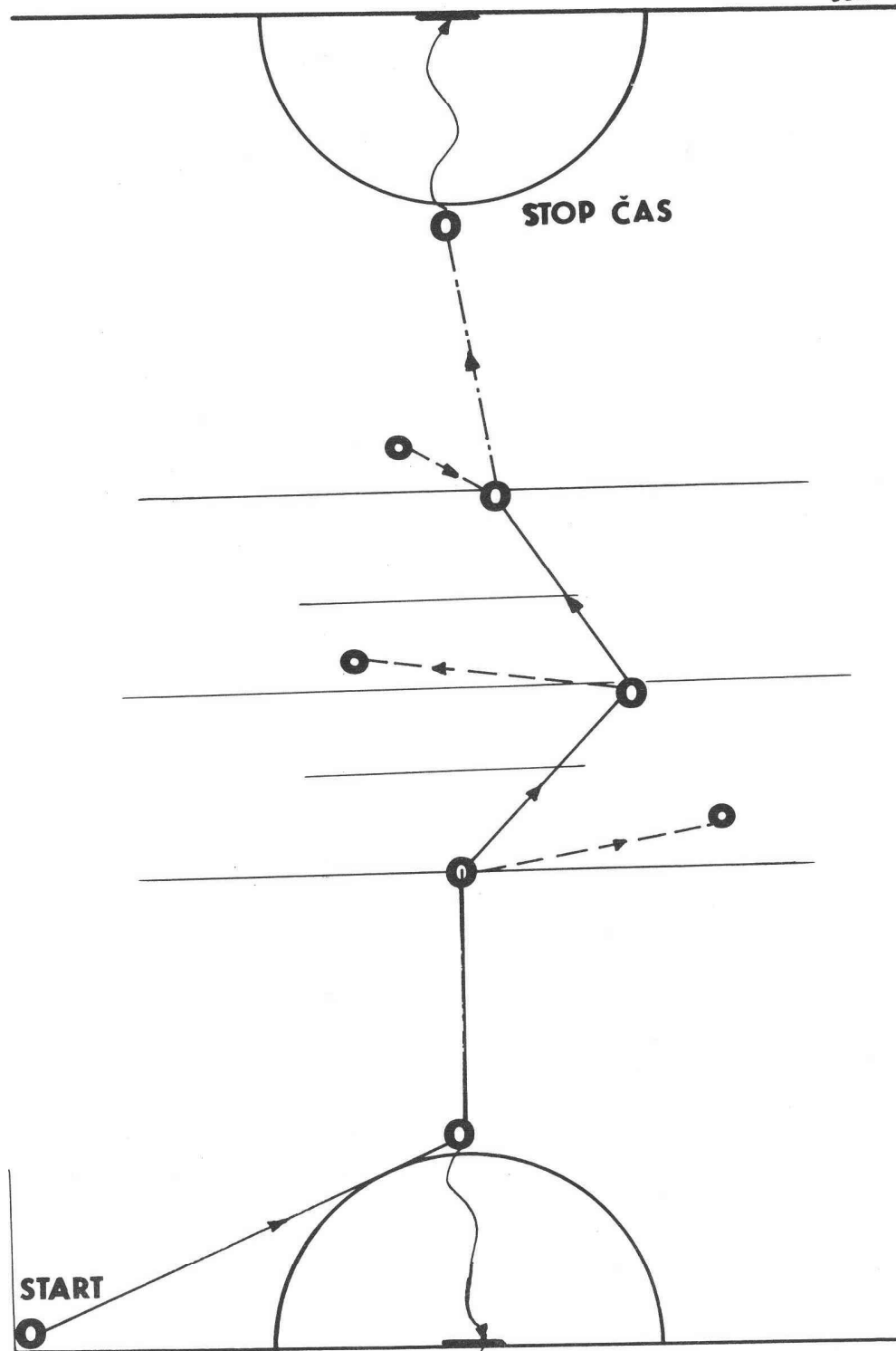
Dělá se 30 sekund opakovaně na maximální počet provedení, nejlépe na žíněnce (pozor na údery hlavy na tvrdou podložku).

Hodnocení a převod podle tabulek.

#### 2. Skok z místa odrazem soumož

Hodnotí se délka skoku s přesností 10 cm.

Hodnocení a převod v tabulkách.



Počet uvedených testovaných prvků postačí. Je to únosné pro testované i pro organizátory, získá se jimi potřebný základní přehled. Výsledky testů pak v klidu zpracujeme podle přiloženého vzoru. Sestavíme pořadí a v co nejkratší době s ním seznámíme testované.

Cvičence rozdělíme předběžně do družstev. Jistě se nespokojíme pouze s testovým hodnocením. Vyčleníme však děti, které se naprosto nehodí pro házenou (porušená nervosvalová koordinace, naprosto nedostatečná akcelerace, se kterou se vlast-

ně děti rodí) s taktním vysvětlením, že se pro náš náročný sport zatím nehodí a doporučíme jim sport jiný. Nezbytně přitom spolupracujeme s rodiči a školou.

Nelze však hovořit o absolutním počátečním výběru. Uvedený výběr je jenom hrubým sítím a teprve po určité době, po práci s družstvem a jednotlivci, dojdeme k užšímu výběru. Nebojme se pak ani po několika měsících doporučit odchod, než abychom dítě po několik roků udržovali v naději, že někdy bude hrát a vlastně předem víme, že tomu tak nebude. Byl by to těžký prohřešek na psychice dítěte. Na druhé straně přijmeme rádi dítě opožděné ve vývoji, které se před časem nehodilo a naráz projevilo nejen zájem, ale i zlepšení. Dětský organismus je často v bouřlivém vývoji, doznává radikálních změn fyzických i psychických, jindy opět vlivem traumat rodinných či okolních je přechodně v útlumu. Proto nelze na vše brát jednotné měřítko a hlavně ne ve všech obdobích. Každým rokem dostáváme jiné děti a musíme svá kritéria, požadavky, pozorování a vše, co souvisí s výchovou, výběrem a posuzováním, poněkud měnit. Nemůžeme být stereotypní. Najít správnou cestu není vždy snadné. V dětech a mládeži máme nesmírné rezervy. Mnohdy není těžké mládež získat, ale je daleko těžší dát jí hodnotnou a zajímavou náplň a sportovní vyžití. Tím je udržíme u svého sportu, pomůžeme ji vychovávat. Čím náročnější budou trenéři, vedoucí, učitelé na sebe, tím více dají dětem, a pak mohou od nich více požadovat, budou se moci na ně spolehnout.

Uvědomme si všichni, že naše národní házená je náročná nejen na fyzickou přípravu a techniku, ale také vysoce náročná na psychiku a dokonalou nervosvalovou koordinaci. Výběrem získáme mládež pohybově nadanější, naše práce bude efektivnější a výsledky radostnější.

Tabulka pro hodnocení testovaných úkolů (vzor)

Úkol	Měřený výkon	Převod na čas	Ztrátové časy						Výsledný čas
			1.	2.	3.	4.	5.	6.	
A - 1									
A - 2									
B - 1									
B - 2									
C - 1									
C - 2									
D - 1									
D - 2									
Celkový součet									

Pomocné tabulky

Sekundy	Hod míčem jednoruč C-1	Hod míčem obouruč C-2	Leh-seď D-1	Skok z místa D-2
0	20 m a více	15 m a více	30 úkonů	200 cm
+ 1	19 m	14 m	28	190 cm
+ 2	18 m	13 m	26	180 cm
+ 3	17 m	12 m	24	170 cm
+ 4	16 m	11 m	22	160 cm
+ 5	15 m	10 m	20	150 cm
+ 6	14 m	9 m	18	140 cm
+ 7	13 m	8 m	16	130 cm
+ 8	12 m	7 m	14	120 cm
+ 9	11 m	6 m	12	110 cm
+ 10	10 m	5 m	11	100 cm

## 6. VEDENÍ DRUŽSTVA

Vedení vrcholového družstva v národní házené vyžaduje kolektivní práci několika osob, jejichž úkoly jsou přesně vymezeny. Určení pravomocí jednotlivých členů při vedení družstva zvyšuje ekonomiku řízení a současně vymezuje prostor pro jejich samostatnou činnost. Organizované řízení družstva vnáší do života oddílu i družstva vědomí určitého pořádku a jistoty.

Uvádíme organizaci vedení družstva s přihlédnutím k různým podmínkám oddílu, jak se osvědčilo v praxi národní házené. Vedení družstva národní házené v nejvyšších soutěžích bývá zajištěno obvykle v tomto složení:

Výbor oddílu	}	s družstvem se stýkají podle potřeby
Hlavní trenér (metodik)		
Lékař (zdravotník)		
Vedoucí družstva	}	s družstvem jsou v denním styku
Trenér družstva		

### 6.1. VÝBOR ODDÍLU

Výbor oddílu zajišťuje činnost oddílu po všech stránkách. Podle počtu družstev a počtu členů v oddíle se řídí i počet členů výboru oddílu. Počet členů není však rozhodující. Výbor oddílu se schází pravidelně 1x týdně. Náhlé a nutné záležitosti řídí předseda oddílu ve spolupráci s příslušným členem oddílu. Výkonným orgánem výboru oddílu je tajemník. Ve větších oddílech členové výboru řídí několikačlenné komise, určené k řešení úkolů většího rozsahu. Komise mohou mít i krátkodobou působnost (turnajová, oslavy, výročí apod.).

### 6.2. HLAVNÍ TRENÉR (METODIK)

Pro odborné vedení všech družstev v oddíle je třeba určité jednotnosti, kterou zajišťuje hlavní trenér. Mohli bychom jej nazvat i jakýmsi metodikem oddílu. Jedná se o člena s dlouholetou praxí ve všech oblastech národní házené. Zajišťuje organizační záležitosti všech družstev i hráčů, kontroluje plnění plánů tréninkové činnosti všech družstev, rozhoduje sporné situace mezi hráči a trenéry, má veškeré informace o přípravě a průběhu utkání, o chování hráčů, zajišťuje prostorové zabezpečení tréninkové činnosti (hřiště, tělocvičnu, šatny, jiné prostory), organizuje zájezdy, soustředění, zajišťuje hospodářské náležitosti družstev, administrativní potřeby pro soutěže (zápisy, registrace aj.). Podílí se na politicko-výchovné práci. Nezapomíná na školení a doškolení jak rozhodčích, tak i trenérů a samozřejmě i zdravotníků a všech členů výboru. Jeho autorita a postavení musí být na vysoké úrovni a vzhledem k značnému množství úkolů musí mít plnou podporu výboru oddílu. Je styčným orgánem mezi družstvem a výborem oddílu. Hlavní trenér v menších oddílech bývá i trenérem některého družstva.

Metodik nepravidelně provádí hospitace na trénincích družstev, aby prověřil práci trenérů. Přítomnost hospitujícího člena z výboru oddílu nebo tělovýchovné

jednoty na tréninku má pozitivní vliv na hráče. Cenné jsou i návštěvy trenérů jiných družstev nebo řídicího svazu.

### 6.3. LÉKAŘ (ZDRAVOTNÍK)

V národní házené nemáme to štěstí, že v každém oddíle pracuje lékař, ale mnohem častěji se setkáváme se zdravotníkem oddílu. Ten se na vedení družstva rovněž podílí, i když s hráči není v denním styku. Spolupracuje s trenéry družstev a zajišťuje připravenost hráčů na soutěžní období ze zdravotního hlediska. Průběžně a pravidelně v určitých časových úsecích kontroluje zdravotní stav hráčů testováním o tělesném a funkčním stavu organismu a o výsledcích informuje trenéra.

S konečnou platností rozhoduje o startu hráče ze zdravotního hlediska (přemoci, zranění). Společně s trenérem plánuje denní režim a životosprávu hráčů (spánek, stravu, rehabilitaci, odpočinek, rekreaci, tréninkovou zátěž aj.). Pro nedostatek lékařů v oddílech národní házené přebírá úkoly zdravotníka v nižších soutěžích u družstva vedoucí nebo trenér družstva.

### 6.4. VEDOUcí DRUŽSTVA

Vedoucí družstva spolu s trenérem zodpovídá za výchovu a výcvik družstva, a proto je v denním styku s hráči. Jeho činnost lze rozdělit do těchto okruhů:

#### a) Činnost náborová

Vedoucí družstva organizuje náborové akce osobní návštěvou školy, pohovory s rodiči, učiteli a samotnými žáky. Spolupracuje při výběru a testování zájemců, sleduje jejich výsledky a pohybovou zdatnost.

#### b) Činnost organizační

Zajišťuje podklady pro vystavení členských průkazů a registrace (osobní data, lékařské prohlídky, registrační známky, příspěvkové a členské známky). Musí znát organizační, disciplinární a přestupní řád, rozpisy soutěží, soutěžní řád. Sleduje zprávy všech orgánů svazu a seznamuje hráče s důležitými usneseními. U vzorných kolektivů sleduje plnění závazků. Hodnotí členy družstva podle výsledků a umístění družstva v soutěži. Dává podklady pro oddílovou kroniku. Organizuje zájezdy, při kterých je průvodcem a vedoucím.

#### c) Činnost zájezdová

Stanoví trasu a cíl zájezdu, ubytování, stravování, dobu a způsob přepravy. Při nehodě je povinen hlásit soupeři zpoždění výpravy. Nejedle-li s družstvem zdravotník, zastupuje i tuto funkci.

#### d) Spolupráce s trenérem

Spolupráce s trenérem je nezbytně nutná. Jeden druhého doplňuje a zastupuje nejen při tréninku, ale i při utkáních. Oba by si měli dobře rozumět i v soukromém styku, měli by se navzájem podporovat a respektovat. Jejich dobrý vzájemný vztah má příznivý vliv na družstvo.

Vedoucí družstva by měl mít základní trenérský výcvik. Při vlastním zápase spolupracuje s trenérem, pomáhá s nutnou dokumentací (záznamy). Dbá, aby hráči na střídačce příliš nevychladli a měli možnost občerstvení.



#### e) Vedoucí družstva jako rozhodčí

Nedostaví-li se k utkání delegovaný rozhodčí a není-li přítomen jiný rozhodčí, řídí zápas po dohodě jeden z vedoucích. Vedoucí družstva by proto měl mít kvalifikaci rozhodčích III. třídy. Znalostí pravidel si zvyšuje autoritu u hráčů, s nimiž může o problémech řízení zápasů zasvěceně besedovat.

#### f) Vedoucí družstva před zákonem

Je odpovědný za družstvo zejména při zájezdech. U mládeže pod 18 let se zodpovědnost zvyšuje. Uvádíme několik příkladů, jak se má chovat zodpovědný vedoucí družstva v určitých situacích při zájezdu. Při zastavení autobusu u silnice nesmí dopustit, aby mládež přecházela přes vozovku. Je-li to však nutné, postaví se vedoucí doprostřed silnice a naznačí jedoucím vozidlům, aby zastavila. Družstvo pak přejde najednou ve skupině. Vedoucí družstva by neměl dávat mládeži rozchod mimo hřiště.

Při jízdě vlakem kontroluje vedoucí dodržování zákazu přecházení z vozu do vozu, pobíhání po vlaku a rovněž nedovolí vystupovat ve stanicích pro občerstvení.

Při nastupování do vlaku nechá nastoupit jako prvního svého zástupce (kapitána), sám nastupuje poslední. Při vystupování sám otvírá dveře a čeká pod schůdky, až všichni vystoupí. Celé družstvo vyčkává pokynu vedoucího, a pak pokračuje v přestupování nebo v přechodu na tramvaj, trolejbus, autobus. Dbá, aby celé družstvo jelo pohromadě v jednom vagónu. Vedoucí nesmí posílat některé členy mládežnického družstva předem něce zařizovat, ať soukromě nebo pro potřebu oddílu.

Nesmí dovolit mládeži do 18 let pít alkohol v jakékoliv formě a sám by neměl před mládeží ani pít alkohol, ani kouřit.

#### g) Vedoucí družstva jako zdravotník

Vedoucí družstva je povinen hlásit rozhodčímu každý úraz, který se stal při utkání, a požádat ho o uvedení v zápise. Jestliže se úraz projeví až po několika hodinách a nemohl být proto zapsán v zápise, musí jej dodatečně hlásit řídicímu svazu. Jedná-li se o úrazy kryté pojišťovnou, hlásí úrazy TJ pojišťovně.

Vedoucí družstva je odpovědný společně s trenérem za provedení úrazové zábrany. Proto je povinen:

1. Provéřit, zda hráči mají souhlas lékaře k aktivní činnosti.
2. Poučit hráče o zásadách úrazové zábrany v národní házené a nepřipustit hráče ke hře bez předepsané výstroje a výzbroje.
3. Nepřipustit při onemocnění nebo zranění a rekonvalescenci po nich žádného hráče k aktivní tělovýchovné činnosti bez souhlasu ošetřujícího lékaře.
4. Dodržovat při výcviku správný metodický postup a zásady.
5. Stanovit fyzickou zátěž, úměrnou možnostem a psychickému stavu hráčů, tréninkový plán přizpůsobit okamžité kondici.
6. Ovládat zásady poskytování první pomoci.

#### h) Vedoucí družstva jako vychovatel

Vedoucí musí být svým vystupováním vzorem nejen na hřišti, ale i v denním životě. Musí být schopen řešit problémy ihned a odpovědně. Přímé jednání, pravdomluvnost, spravedlnost zvyšují morální hodnoty i autoritu vedoucího. Vedoucí družstva musí mít přehled nejen o sportovních aktualitách, ale i o kulturních a politických událostech.

Vedoucí by měl být dobrým psychologem. Měl by znát každého člena svého družstva, jeho přednosti a slabosti, nálady a potíže, rodinné i pracovní prostředí. Vedoucí má být kamarádský, není však správné, když žáci nebo dorostenci staršímu vedoucímu či trenérovi tykají.

Dobry vedoucí se plně podílí na výchově mladých lidí a sportovců v duchu zásad socialistické pedagogiky.

## 6.5. TRENÉR DRUŽSTVA

Trenér družstva je vedoucí osobností při vedení družstva a nese největší díl odpovědnosti. Trenér družstva je uvědomělý, politicky, odborně a pedagogicky vzdělaný tělovýchovný pracovník se zkušenostmi hráče, který řídí tréninkový proces a pečuje o výchovu hráčů. Musí být vždy důsledný v požadavcích k sobě i hráčům, má však mít také i porozumění pro jejich zájmy a těžkosti. Jeho láska k hráčům se nemá projevat v povolnosti, v posluhování, ale ve správné náročnosti a v laskavém jednání a porozumění. Vytyčuje hráčům reálné tréninkové plány a správně organizuje režim práce, sportovní činnosti, odpočinku a kulturních zájmů. Je vzorem v chování a vystupování jak při tréninku, tak při utkání, na veřejnosti i na pracovišti. Odpovídá za výkonnost, přípravu, ale i chování hráčů výboru oddílu.

Činnost trenéra při vedení družstva je velmi rozsáhlá; rozdělujeme ji do těchto okruhů:

1. politickovýchovná práce;
2. řízení, kontrola a hodnocení tělovýchovného procesu;
3. příprava a vedení utkání;
4. střídání hráčů;
5. záznamy o utkání;
6. testování.

### 6.5.1. Politickovýchovná práce

Měřítkem kvality práce trenéra je nejen dosahování vysokých sportovních výsledků vedeného kolektivu, ale i zabezpečení podílu na výchově všestranně rozvinutého sportovce. Zvláště spojení rozumové a mravní výchovy s výchovou tělesnou přímě uplatňované ve vlastním tréninkovém procesu patří k základním úkolům trenéra. Trenér může plnit tento náročný úkol jen tehdy, je-li jeho působení v plném souladu s naší socialistickou společností a je-li pro plnění tohoto úkolu dobře a všestranně připraven.

Tělovýchovná organizace vynakládá na školení trenérů značné finanční prostředky a umožňuje tak těmto pedagogickým pracovníkům načerpat množství všeobecných i specifických poznatků, nezbytných pro vykonávání trenérské práce. Je však třeba konstatovat, že ne všichni trenéři chápou své poslání a společenskou funkci v plné šíři. Často zúžují svoje působení pouze na sportovní přípravu. Trenéři jsou v politickovýchovné práci základním a nezastupitelným článkem, neboť jsou v bezprostředním styku se sportovci a jsou pro své svěřence, zejména mládež, přitažlivými vzory. Činnost trenérů musí směřovat k výchově sportovců socialisticky smýšlejících a jednajících, kteří aktivně podporují politiku Komunistické strany Československa a Národní fronty. Jen takový přístup trenéra k výchově sportovců, zejména mládeže, může zajistit plné společenské ocenění trenérské práce.

Základní předpoklady úspěšného politickovýchovného působení trenéra jsou:

- vycházet ze společenské funkce tělesné výchovy a sportu v socialistické společnosti,
- znát a naplňovat konkrétní cíle a úkoly tělovýchovné organizace,
- v pedagogickém působení uplatňovat výchovné metody, formy a prostředky,
- mít znalosti z oblasti politické, ekonomické, filozofické, z historie apod.,
- znát vztahy mezi výchovou volní a charakterových rysů,
- umět reagovat na aktuální otázky vnitropolitického i mezinárodního dění a vysvětlovat je,
- umět vystoupit proti nesprávným projevům svěřenců,
- být vzorným osobním příkladem.

Politickovýchovné působení je tvůrčí činnost, kterou nelze provádět šablonovitě. Rozhodující úlohu zde hraje schopnost trenéra analyzovat osobnost každého jednotlivce a k tomu volit odpovídající postup při uplatňování výchovného působení. Výkonnostní úroveň sportovců lze vyjádřit konkrétním způsobem (body, branky apod.), avšak účinnost politickovýchovného působení tímto přímým konkrétním způsobem vyjádřit nelze. O to náročnější je činnost trenéra v oblasti výchovy.

Základní kritéria hodnocení činnosti politickovýchovného působení jsou:

1. aktivita a angažovanost společenského vystupování;
2. vztah k práci a společnému vlastnictví,
3. vztah ke kolektivu, oddílu a k tělovýchovné jednotě,
4. přístup k oddílové a svazové reprezentaci,
5. zapojení v soutěži "Vzorný",
6. sportovní výsledky a výsledky v soutěži slušnosti,
7. výsledky na pracovišti a ve studiu,
8. dodržování kázně.

Pro účinnost politickovýchovného působení je rozhodujícím faktorem zabezpečení komplexnosti výchovy, která je uskutečňována v rodině, na pracovišti, ve škole apod. Politickovýchovné působení uskutečňované prostřednictvím tělovýchovné činnosti je významnou součástí jednotné výchovy, zejména mladé generace, která je v tělovýchovné organizaci velmi početně zastoupena.

Politickovýchovné působení uplatňuje trenér průběžně a trvale jako nedílnou součást tělovýchovného procesu s cílem zabezpečit výchovu všestranně rozvinutého člověka, uvědomělého budovatele a obránce socialistické vlasti.

#### 6.5.2. Řízení, kontrola a hodnocení tělovýchovného procesu

Pro řízení tělovýchovného procesu rozlišujeme v práci trenéra dvě oblasti: přípravu na didaktickou činnost a vlastní didaktickou činnost, kterou uskutečňuje podle základů teorie sportovního tréninku.

Pod pojmem příprava na didaktickou činnost rozumíme zajišťování podmínek a prostředků pro jednotlivé formy sportovního tréninku, mezi nimiž převažuje tréninková jednotka.

O didaktické činnosti hovoříme při vedení tréninkové jednotky, kdy trenér záměrně a bezprostředně působí na hráče a učí je sportovním dovednostem.

Žádná tréninková jednotka by neměla začít dříve, dokud trenér neseznámí hráče s cílem a obsahem. Při vlastním průběhu tréninkové jednotky ukazuje, vysvětluje

smysl cvičení, seznamuje hráče s organizací cvičení jednotlivců i družstva na ploše. Každé nové učivo musí provázet cvičení na upevnění osvojeného učiva. Stálý kontakt s hráči při tréninku umožňuje trenérovi volit přiměřené prostředky k osvojení učiva. Dbá na to, aby učivo vhodně motivoval a tím zesílil zájem hráčů a jejich potřebu učit se. Po ukončení tréninkové jednotky zhodnotí stručně její průběh a upozorní na další akce družstva.

Nedílnou součástí tréninkového procesu je jeho kontrola. Aby kontrola měla svůj význam, musí mít předem promyšlený obsah, rozsah a prostředky kontroly. Podle toho rozeznáváme kontrolu vstupní, tématickou a závěrečnou.

Vstupní kontrola prováděná na začátku nácviku zjišťuje počáteční úroveň dovedností či schopností jednotlivých hráčů.

Tématická kontrola ověřuje v průběhu nácviku či přípravy míru osvojování dovedností nebo zvyšování výkonnosti a je nepostradatelná k dalšímu nácviku nových tématických celků.

Závěrečná kontrola pomáhá trenérovi posoudit výsledky své činnosti a splnění didaktického cíle.

Na základě průběžné tématické kontroly se trenér orientuje v tréninkovém procesu a podle potřeby jej přizpůsobuje získaným informacím. Aby informace získané kontrolou nebyly formální, musí si svoje poznatky trenér zaznamenávat do tréninkového deníku, ve kterém rovněž eviduje svoji činnost a výsledky svého družstva.

Je-li třeba provádět individuální trénink některých hráčů, je vhodné, aby si hráči vedli svůj deník, který usnadňuje následnou kontrolu trenérovi.

Po závěrečné kontrole provádí trenér hodnocení tělovýchovného procesu, aby provedl závěr:

- a) jaký je zdravotní stav a celková tělesná zdatnost hráčů,
- b) jak hráči zvládli informace, poznatky a dovednosti nového učiva po stránce sportovní i morální připravenosti,
- c) jak sám jako trenér působil na rozvoj hráčů (sebekontrola),
- d) jaká byla aktivita jednotlivých hráčů,
- e) jaké měl podmínky trenér i hráč pro svoji činnost,
- f) jak odstranit nedostatky.

Promyšlená kontrola a dobře vedený deník trenéra (popř. deník hráče) usnadňuje objektivní hodnocení tělovýchovného procesu a činnost celého družstva a po vyhodnocení usnadňuje sestavení nového ročního výcvikového plánu družstva.

### 6.5.3. Příprava a vedení utkání

Příprava a vedení utkání vyžaduje od trenéra, aby svoji práci rozdělil na činnost před utkáním, při utkání a po utkání. Činnost před utkáním souvisí s přípravou družstva na utkání podle jeho umístění v soutěži a umístění jeho soupeřů. Přípravu na utkání dělíme na několikatýdenní, několikadenní a několikahodinovou.

V přípravě několikatýdenní se jedná o dlouhodobou přípravu na hlavní období a tato příprava směřuje k dosažení nejlepší připravenosti družstva a vysoké trénovanosti hráčů. Předpokladem dobré sportovní formy je plánovitý postupný rozvoj tělesné přípravy hráčů jako základny pro jejich technickou a taktickou přípravu.

Dobrou sportovní formu prověřujeme v přípravných utkáních a vyznačuje se:

- vysokou a vyrovnanou výkonností družstva, dobrou aktivitou hráčů v útočné a obranné hře,
- dobrou atmosférou v družstvu, kamarádstvím, pohodou,
- kázní a aktivní spoluprací hráčů s trenérem,
- bojovou morálkou v utkáních,
- bodovým ziskem v utkáních vzhledem k minulé sezóně a předpokládaným možnostem družstva.

Poslední dva týdny před soutěžním obdobím se příprava stupňuje na maximum a režim tréninkové činnosti, zaměstnání a odpočinku musí mít pevné hranice. Tréninkové zatížení musí dosáhnout pravidelnosti pro celé soutěžní období.

Několikadenní příprava na utkání se týká posledních dvou až tří dnů před utkáním. V těchto dnech střídáme aktivní odpočinek s kondičním tréninkem s maximálním zatížením a den před utkáním provádíme taktickou přípravu se středním zatížením.

Na jednotlivá utkání provádí trenér přípravu na posledním tréninku před utkáním. Stručně zcharakterizuje hru soupeře a určí taktiku jednotlivých hráčů a celého družstva a jmenuje sestavu družstva pro utkání.

Před utkáním mluvíme o několikahodinové přípravě, která navazuje na pevný denní režim hráče. Hráči mají jít spát včas, v každém případě před půlnocí, nejlépe ve 22 hod. Hráč má jíst vydatnou snídani i oběd s přílohou a zeleninou. V průběhu celého dne se má málo pít a nedoporučují se tučná jídla. Svačina (nejlépe čaj, chléb, šunka) má být nejpozději 3 hodiny před utkáním. Hraje-li se na hřišti soupeře, má být zvolen dopravní prostředek tak, aby družstvo bylo na místě alespoň hodinu před začátkem utkání a byl čas na krátkou procházku a vlastní přípravu na utkání.

Těsně před utkáním trenér pamatuje na rozcvičení hráčů, neboť dobrý nástup v prvním poločase často rozhoduje o celém utkání. Je vhodné vyžádat si na rozcvičku míč, se kterým se bude hrát. Vyplácí se brát si na utkání vlastní míč a předkládat jej rozhodčímu se snahou, aby rozhodčí vybral míč, se kterým je družstvo zvyklé hrát.

Ani volba strany není zanedbatelná. Osvětlení sluncem a jiné povětrnostní vlivy i pověrčivost hráčů ovlivňují "obtížnější" stranu, na které se začíná, aby druhý poločas byl snadnější.

Činnost trenéra při utkání je složitá, ale velmi důležitá. Trenér při utkání musí být klidný, jistý a vždy v dobré náladě a tyto vlastnosti by měl přenášet na družstvo. V průběhu utkání sleduje trenér výkon vlastních hráčů a pozorně si všímá způsobu hry soupeře. Podle tohoto pozorování mění způsob hry svého družstva, řídí střídání hráčů a uděluje pokyny hráčům pro další průběh hry.

Zvláště dbá na to, aby na střídačce nebyli hráči nikým rušení ani rozptylováni, aby byli hráči střídáni dříve, než jejich únava dosáhne nejvyššího stupně, aby nepokřikovali hráči na spoluhráče či soupeře nebo neposuzovali nahlas výkon rozhodčího; trenér musí vždy zachovat klid, i když jeho družstvo prohrává.

Výsledek utkání dále ovlivňuje vnucený rytmus hry, tj. zrychlení přihrávek, krátké útočné systémy, zpomalení hry, dlouhé útočné systémy se zakončením jistou střelbou.

Pokyny pro změnu způsobu hry družstva v útoku nebo v obraně vyjadřuje střídajícím hráčům, kteří je po nástupu na hřiště sdělují ostatním hráčům na ploše. Hráči

by měli být objektivně seznamováni s nedostatky ve hře soupeře a svými vlastními stále v průběhu hry. Proto má trenér po ruce informace získané ze záznamu o průběhu utkání.

Přestávky mezi oběma poločasy musí trenér využít ke krátkému oddechu hráčů, k uklidnění, ale také k informaci o dalších záměrech v druhém poločase.

Při vedení družstva má svoji důležitost i činnost trenéra po utkání. Zdálo by se, že žádnou činností po utkání nemůžeme už ovlivnit výsledek prohraného nebo vyhraného utkání. Činnost po utkání se soustřeďuje na hodnocení herních úkolů a toto hodnocení musí ovlivňovat příští utkání. Zkušenosti dokazují, že správně provedené hodnocení po utkání působí kladně na aktivitu hráčů, kteří pak uspokojivě pokračují v tréninku i v dalších utkáních.

Správné hodnocení po utkání by mělo obsahovat:

- stupeň splnění taktického plánu utkání,
- stupeň splnění dílčích herních úkolů jednotlivců i družstva,
- příčiny prohry nebo vítězství družstva,
- zhodnocení hry jednotlivců se zaměřením k jejich aktivitě a úspěšnosti v utkání,
- zhodnocení vystupování hráčů při utkání i mimo ně,
- splnění různých organizačních a pozorovacích úkolů,
- závěry s konkrétními návrhy obsahu nejbližších tréninků a utkání.

Je-li hodnocení utkání provedeno odborně, stoupá vážnost trenéra a roste důvěra hráčů v jeho rozhodování i perspektivní záměry. Objektivní hodnocení umožňuje pouze konkrétní zpracované záznamy, pořizené v průběhu utkání. Vzpomínky nebo odvolávání se na svědky nepřesvědčí hráče tak jako konkrétní číslo nebo procento chybných či dobrých zákroků. Vyzdvižení dobrého výkonu jednotlivců i po prohraném utkání zlepšuje jejich náladu i chuť do dalších utkání.

Hodnocení utkání se provádí buď ihned po utkání nebo na nejbližším tréninku. Hodnocení na tréninku má klady v tom, že trenér má dostatek času na přípravu hodnocení a hráči jsou již schopni klidně a logicky projednávat poslední utkání. Hodnocení utkání se nejlépe provádí formou besedy, kterou trenér uzavírá shrnutím zásadních důvodů výhry nebo prohry a stanoví úkoly pro další přípravu a další utkání.

#### 6.5.4. Střídání hráčů

##### Význam střídání

V každém družstvu jsou hráči různé výkonnosti. Proto někteří hrají v důležitých utkáních častěji než jiní, někteří vůbec nehrají. Přitom je ale třeba, aby všichni hráli a získali zkušenost i v obtížných utkáních, aby se vyrovnávala výkonnost všech hráčů. Vzhledem k sportovnímu růstu všech hráčů je třeba, aby všichni odehráli přibližně stejný počet utkání. Proto slabším hráčům poskytuje trenér možnost hrát v přátelských utkáních, turnajových a postupně je zařazuje i do mistrovských utkání, kde využívá pravidla o střídání hráčů.

Zavedení pravidla o střídání hráčů má mimo vyrovnávání výkonnosti všech hráčů a rozšíření počtu hráčů v jednom utkání mnoho dalších výhod.

Střídání hráčů hru především zrychlilo, a tím začala padat více branek. Hra obranných řad se stala náročnější, protože většina družstev střídá útočné řady. Protože se střídají dvě útočné řady, vnáší do hry každá z nich jiný systém a soupeřova obrana má tak určité potíže se s tím vypořádat.

Střídání hráčů má také příznivý vliv zdravotní, protože hráči zvláště při rychlých utkáních nekončí zcela vyčerpání. Střídání umožňuje vyměnit zraněného hráče, na střídačce mají hráči možnost občerstvení a při zranění ošetření.

Střídání hráčů má velký výchovný význam. Trenér může kdykoliv odvolat ze hry neukázněného hráče, který hrubými zákroky nebo dohadováním s rozhodčím má naději na vyloučení.

#### Technika střídání

Hráči mohou střídat kteréhokoliv hráče v poli (kromě vyloučeného) kdykoliv v průběhu hry. Střídat se však smí jen ve střední části hřiště v těsné blízkosti půlící čáry na straně, kde je zřízeno místo pro střídání. Při střídání musí střídaný hráč opustit hrací plochu dříve, než na ni vstoupí hráč střídající. Nedodržení těchto pravidel se trestá vyloučením.

Střídačka je místo, kde hráči nejen odpočívají, ale kde se především připravují na vstup do hry. Mělo by to být pohodlné a prostorné místo k sezení, pokud možno odděleně od diváků. Na střídačce má mít družstvo místa pro čtyři hráče, trenéra, lékaře a vedoucího družstva.

#### Taktika střídání

Taktickou otázkou je jak často střídat. Jednoznačně se zavrhuje střídání v pravidelných časových intervalech, což se praktikovalo při zavedení pravidla. Správně má trenér hráče střídat podle okamžité situace a podle vývoje hry. Chybné je střídání hráče po chybě, kterou provedl těsně po střídání.

Uvádíme několik příkladů, které mohou být vodítkem pro práci trenéra na střídačce.

Má-li se střílet trestný hod a v útočné řadě, která je právě na hřišti, není dobrý střelec, využije trenér pravidlo o střídání. Trojici útočníků, která v součinnosti s obranou umí bezvadně zahrát postavení mimo hru nebo rohový hod, vysílá trenér na hřiště třeba jen na provedení některého nacvičeného systému.

Momentem překvapení je vystřídání za zády obránce, kdy přesně podle pravidel jeden útočník rychle vyběhne a druhý ze střídačky vběhne na hrací plochu.

Do taktiky střídání patří i nasazení silné trojice proti slabší trojici soupeře, nasazení hráčů, kteří dovedou hru uklidnit, zpomalit nebo naopak zrychlit atd.

Nelze také zapomínat na střídání brankáře během utkání. Trenér musí zvolit takový okamžik, kdy mají míč v držení jeho hráči, kteří pak musí udržet míč tak dlouho, dokud není střídání brankářů dokončeno. Pojistné opatření je, že obránce dočasně zaujímá místo v brance.

Zvláštním případem je střídání hráčů při oslabení (vyloučení). Vyspělá družstva mohou - a pravidla jim to dovolují - při oslabení (vyloučení) střídat hráče tak, aby podle potřeby hrál v obranné nebo útočné řadě plný počet hráčů. Při tomto střídání se musí zvláště pečlivě dodržovat pravidlo o střídání v prostoru střídačky. Pokud se hra přenáší z obranné třetiny do útočné, není problém vyměnit obránce za útočníka (označení hráčů musí být dodrženo!). Útočníci zpomalí hru až do vystřídání. Komplikovanější situace nastane, když útočníci ztratí míč a soupeř přechází do útoku. V tomto okamžiku musí útočník co nejrychleji odejít na střídačku a na hřiště nastoupí obránce. Přitom se musí do hry ve střední třetině zapojit oba zbývající

útočníci, aby zpomalili protiútok do vystřídaní. Při této výměně nastává nejvíce chyb, které mohou znamenat další vyloučení. Proto se musí střídání v tréninku nacvičovat.

#### Úkol trenéra na střídačce

Trenér na střídačce nemůže být jen sportovním odborníkem, musí být také psychologem a pedagogem. Střídání hráčů musí trenér domluvit před utkáním. V samotném utkání pak již jde jen o individuální přístup k jednotlivým hráčům. Trenér musí své hráče znát, musí vědět, jak je povzbudit, jaká slova na ně platí. Trenér musí chybujícím hráči vysvětlit chybu v klidu, míkoliv rozčileně nebo hrubě. Na střídačce není čas k dlouhým rozborům a také zde není vhodná doba, aby jeden hráč vytýkal chyby druhému. Na to je vhodnější doba po utkání. Trenér při střídání krátce a stručně vysvětluje hráčům jejich úkoly. Nikdy nevymýšlí něco zcela nového, pokud nemá technicky vyspělé hráče. Ze střídačky usměrňuje tempo hry, bez křiku uděluje hráčům technickotaktické pokyny, protože má ze střídačky lepší přehled než hráči v poli.

Úkol trenéra na střídačce není jednoduchý. Střídačka však musí být zásluhou trenéra oázou klidu a pohody i v těch nejdramatičtějších utkáních.

#### 6.5.5. Záznamy o utkání

V současné době se věnuje velká pozornost pedagogické diagnostice, která umožňuje objektivnější poznání jednotlivých sportovců. Ve sportu usilujeme o diagnózu v oblastech sportovních výkonů, struktury a dynamiky osobnosti a sociálních vztahů.

V této kapitole se budeme věnovat pouze záznamům sportovních výkonů. Chceme-li sledovat sportovní růst hráčů, musíme o jejich výkonu systematicky získávat poznatky, které pak přispívají k objektivnějšímu hodnocení hráčů. Ve sportovní praxi se trenér zaměřuje při sledování výkonů hráčů na určité jevy při hře, například:

- u brankáře: zásahy brankáře (dobré, chybné), střely vyražené do hřiště, do rohu, obdržení branky, střely chycené aj.,
- u obrany: získané míče, zachycené přihrávky, vypíchnuté míče, počet blokových střel, průstřely - propuštěné střely, % propustnosti, počet vstoupení do brankoviště aj.,
- u útoku: ztráta míče, dobrá a chybná přihrávka, střelba při hře, střelba z trestného a pokutového hoďu, místo střelby, úspěšnost střelby, umístění střelby aj.

Už tento přehled ukazuje, že pozorování těchto jevů je práce velmi náročná a zkušenosti ukazují, že trenér na tuto práci pozorovatele při utkání nestačí a musí mít spolupracovníky, nejlépe z hráčů náhradníků, kteří nehrají ani nestřídají. Podaří-li se pro tuto práci získat zapálené funkcionáře, pak konkrétní výsledky těchto pozorování pomáhají objektivně hodnotit průběh utkání. Proto si trenér musí předem ujasnit, proč, co a jak dá sledovat, aby na základě objektivní registrace sportovních výkonů jednotlivých hráčů mohl odstraňovat nedostatky. Registraci výsledků a pozorování je nutno vždy předem vyzkoušet. Aby sledování bylo přesné, je lépe vybrat raději méně herních prvků, nejlépe jen jeden pro jednoho pozorovatele. Před vlastním pozorováním si trenér připraví záznamní archy a jednoduchou legendu používaných značek.



V národní házené užívá řada trenérů různých grafických záznamů, z nichž uvádíme dva příklady, podle kterých si každý trenér může vyzkoušet i další své nápady.

Prvním příkladem je hodnocení výkonu brankáře, které je možné aplikovat i na hráče v poli.

### Hodnocení brankáře v utkání

Soupeř ..... Místo .....  
Datum ..... Hodina .....

Minuty hry	Chytání střel na branku				Vybíhání
	z křídla		ze středu		
	nahoru	dolů	nahoru	dolů	
1 - 5	/0	/	/-		/
6 - 10	/	0	-	/	/
11 - 15	-	/0	/		
16 - 20	/	0	-		-
21 - 25	0	/	0	/	/
26 - 30	-	0	/		
31 - 35 atd.					
Celkem zásahů					
Úspěšnost v %					

Legenda: / = zásah úspěšný  
0 = obdržení branky  
- = vyražená střela na roh  
/- = vyražená střela zpět do hry

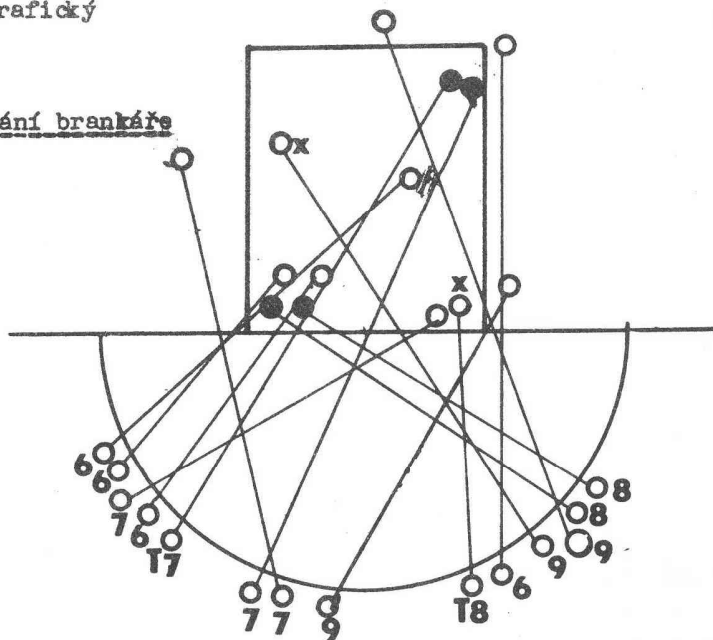
Druhým osvědčeným záznamem je grafický záznam střelby a chytání brankářem. Zaznamenává se do něj, odkud se střelba prováděla, do které části branky byla umístěna (i vedle), kde padla branka, vyražené hody, trestné hody aj. Pro lepší přehlednost může mít každý hráč vlastní grafický záznam své střelby.

### Grafický záznam pro střelbu a chytání brankáře

(obr. 5)

Legenda:

- = branka
- / = střelá vyražená na roh
- X = střela vyražená do pole (hry)
- T = trestný hod  
s číslem střilejícího hráče
- P = pokutový hod  
s číslem střilejícího hráče
- 8 ● = útočník s číslem 8



obr. 5

Nakonec chceme upozornit, že závěry pro tréninkovou přípravu nelze vyvozovat jenom z jednoho utkání, ale vždy z více. Trenérům doporučujeme, aby si záznamy propracovali tak, aby současně měli přehled i o tom, jak střilejší soupeřovi útočníci nebo kde má slabiny soupeřův brankář.

#### 6.5.6. Testování

Má-li trenér sledovat úroveň svého působení na hráče, potřebuje k tomu určitá kritéria, podle kterých by mohl hráče srovnávat. K tomu účelu slouží přesně stanovené zkoušky, jimž říkáme testy. Testováním můžeme získat představu:

- o znalostech a vědomostech hráčů,
- o tělesném vývoji hráčů a funkčním stavu organismu,
- o psychických zvláštnostech,
- o motorické výkonnosti.

Úroveň znalostí a vědomostí nejčastěji zjišťujeme písemnými testy nebo dotazníkem, rozhovorem nebo samostatným vyprávěním zkoušeného.

Anatomickými a fyziologickými testy získáme somatické a fyziologické míry hráčů. Ve spolupráci s lékařem sledujeme hráče v klidu, při výkonu nebo po něm. Výsledky srovnáváme s normami.

Psychologickými testy se snažíme proniknout k osobnosti hráče. Tyto testy by měl zásadně provádět pouze psycholog.

Motorickými testy měříme tělesnou zdatnost a speciální pohybové dovednosti. Podle toho rozlišujeme:

1. testy obecné tělesné vyspělosti,
2. testy speciálních pohybových dovedností (sportovní připravenosti).

Nejznámější testy obecné tělesné vyspělosti jsou u nás vyzkoušeny v masové akci Buď fit! a Fit rodina. Testy Fit zahrnují tato cvičení: hluboký předklon, skok daleký z místa, stoj - vzpor dřepmo - vzpor ležmo - vzpor dřepmo - stoj, kliky ve vzporu ležmo, z lehu sed opakovaně, člunkový běh 4 x 10 m, běh na 12 minut, plavání 100 m. Pro jednotlivá cvičení jsou vypracované celostátní tabulky, které pomáhají získat představu o obecné tělesné vyspělosti. Testy Fit mohou mít své místo v deníku trenéra, zvláště při nácviku národní házené masově rekreační u mládeže a hráčů, kteří ukončili závodní činnost.

V tréninkovém procesu vyspělých hráčů národní házené jsou však nejdůležitější testy speciálních pohybových dovedností, jimiž trenér potřebuje získat představu o sportovní připravenosti hráčů nebo při náboru mládeže potřebuje zjistit, která pohybové dovednosti mají děti více či méně rozvinuty. Podle toho můžeme testování rozdělit do dvou skupin:

1. testování při výběru mládeže pro národní házenou (viz kap. 5);
2. testování hráčů (žactva, dorostu, dospělých).

Testování hráčů provádíme dvakrát do roka vždy na konci přípravného a hlavního období. Při přípravě a volbě testovaných úkolů je nutné vycházet z přirozených pohybových vlastností a prvků, které se vyskytují při hře. Jedná se hlavně o rychlost, vytrvalost, sílu a obratnost, rychlou reakci, orientaci, rychlost startu a zastavení.

V národní házené se osvědčil házenkářský šestiboj, který obsahuje tyto disciplíny:

1. skok daleký z místa,
2. člunkový běh 4 x 10 m,
3. hod plným míčem (2 kg),
4. leh-seď v časovém limitu 2 min.,
5. hod házenkářským míčem odrazem od stěny 4 m vzdálené po dobu 2 min.,
6. hod házenkářským míčem na dálku.

#### Popis jednotlivých cviků házenkářského šestiboje

##### 1. Skok daleký z místa

Účel: Změřit schopnost výbušné síly dolních končetin.

Popis: Cvičenec se postaví těsně za určenou čáru v mírném stoji rozkročném s chodidly rovnoběžnými. Po náprahu pažemi a hmitem v kolenou se odrazí vpřed a skočí snožmo co nejdále.

Hodnocení: Délka skoku v centimetrech.

Pravidla: Jsou povinné tři skoky, započítává se nejdelší skok.

Zařízení: Pásmo na měření.

##### 2. Člunkový běh 4 x 10 m

Účel: Posouzení pohybu a rychlosti.

Popis: Na povel "připravit se" se cvičenec postaví tak, aby se jednou nohou dotýkal startovní čáry a po povelu "pozor, vpřed" vybíhá k metě vzdálené 10 m a vrací se tak, aby proběhnutá dráha tvořila osmičku kolem met. Po druhém oběhnutí protilehlé mety se cvičenec vrací nejkratším směrem do cíle.

Hodnocení: Čas v desetinách sekundy po oběhnutí celé tratě 40 m.

Pravidla: Jsou povinné dva pokusy, nejlepší se započítává.

Zařízení: Pevně zakotvené mety, stopky, pásmo, startovní čára 1 m dlouhá.

##### 3. Hod plným míčem (2 kg)

Účel: Změřit schopnost výbušné síly střílejší ruky.

Popis: Cvičenec se postaví před určenou čáru v házenkářském postoji s předkročenou nohou a odhodí míč švihem přes hlavu.

Hodnocení: Délka hodu v centimetrech.

Pravidla: Jsou povinné dva hody, hází se z místa.

Zařízení: Určená čára, pásmo, plný míč (2 kg těžký).

##### 4. Leh - seď v časovém limitu 2 min.

Účel: Změřit schopnost dynamické síly bederních, kyčelních, stehenních a břišních svalů.

Popis: Cvičenec leží na zádech, s nohama asi 30 sm od sebe, s koleny mírně pokrčenými. Ruce spojené za hlavou, pomocník přitlačuje kotníky testovaného cvičence k podložce. Na povel dělá cvičenec seď a otáčí trup tak, aby se dotkl pravým loktem levého kolena, pak se vrací do výchozí polohy, tj. do lehu. Při druhém sedu se otáčí na opačnou stranu a dotýká se levým loktem pravého kolena. Bez přerušení cvičí 2 minuty.

Hodnocení: Počet sedů a lehů za 2 min. Jako jeden cvik se počítá výchozí poloha leh. Nevydrží-li cvičenec celé 2 minuty, započítávají se platné cviky.  
Zařízení: Stopky, pomocník pro přidržování dolních končetin.

#### 5. Hod házenkářským míčem odrazem od stěny 4 m vzdálené po dobu 2 minut

Účel: Zjistit kvalitu házení a zpracování míče při chytání, rychlost pro určitou dobu.

Popis: Cvičenec stojí před určenou čarou v házenkářském postoji, míč drží v jedné ruce. Na povel "pozor, teď" začne házet míč proti stěně, odražený míč chytá oběma rukama, házejí se přímé hody. Cvičenec nesmí po celou dobu házení překročit určenou čáru. Odražený míč musí chytat vždy za toutež čarou. Počítá se i míč, který po odrazu padne na zem a potom jej teprve cvičenec chytne.

Hodnocení: Počítá se počet chycených míčů za 2 minuty.

Pravidla: Začátek a konec testu je oznámen časoměříčem, který dohlíží na správné provádění hodů, pomocník počítá počet chycených míčů.

Zařízení: Stopky, míč na házenou, odrazová stěna, určená čára, pomocník pro počítání chycených míčů.

#### 6. Hod házenkářským míčem do dálky

Účel: Změřit švihovou sílu střílejší ruky.

Popis: Cvičenec zaujme základní postavení před odhodovou čarou ve vzdálenosti, kterou si sám určí pro rozběh, míč drží v ruce. Na povel trenéra hodí z rozběhu, nesmí po odhození míče překročit určenou čáru.

Hodnocení: Hodnotí se delší ze dvou hodů v metrech s přesností na půl metru.

Pravidla: Cvičenec má dva hody, lepší se počítá, měří se vzdálenost od určené čáry ke stopě po dopadu míče.

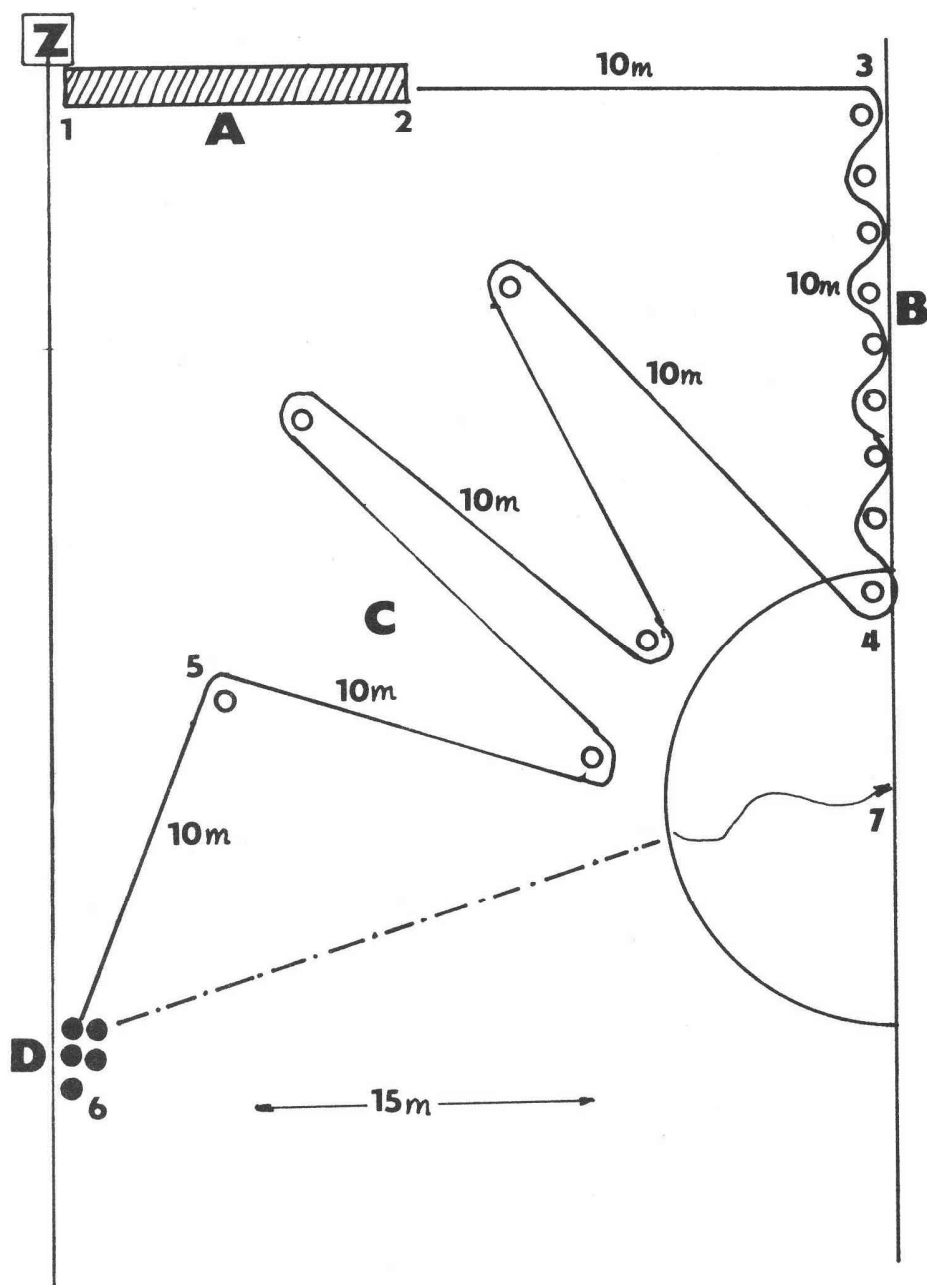
Zařízení: Odhodová čára, pásmo, míč na házenou, pomocník pro měření.



Bodovací tabulka házenkářského šestiboje

Skok do dálky z místa	Člunkový běh 4 x 10 m	Hod plným míčem	Leh - sed 2 min.	Hod odra- zem od stěny	Hod míčem do dálky	Body
180 cm	13,2 s	10 m	39 x	64 x	24 m	1
182	13		40	65	24,5	2
184	12,8		41	66	25	3
186	12,6	11	42	67	25,5	4
188	12,4		43	68	26	5
190	12,2		44	69	26,5	6
192	12	12	45	70	27	7
194	11,8		46	71	27,5	8
196	11,6		47	72	28	9
198	11,4	13	48	73	28,5	10
200	11,2		49	74	29	11
202	11		50	75	29,5	12
204	10,8	14	51	77	31	13
206	10,6		52	79	33	14
208	10,4		54	81	35	15
210	10,3	15	56	83	37	16
215	10,1		58	85	39	17
220	10		60	87	41	18
225	9,8	16	62	89	43	19
230	9,7		64	91	45	20
235	9,5		66	93	47	21
240	9,4	17	68	95	49	22
245	9,2		70	97	51	23
250	9,1		72	99	53	24
255	8,9	18	74	101	55	25

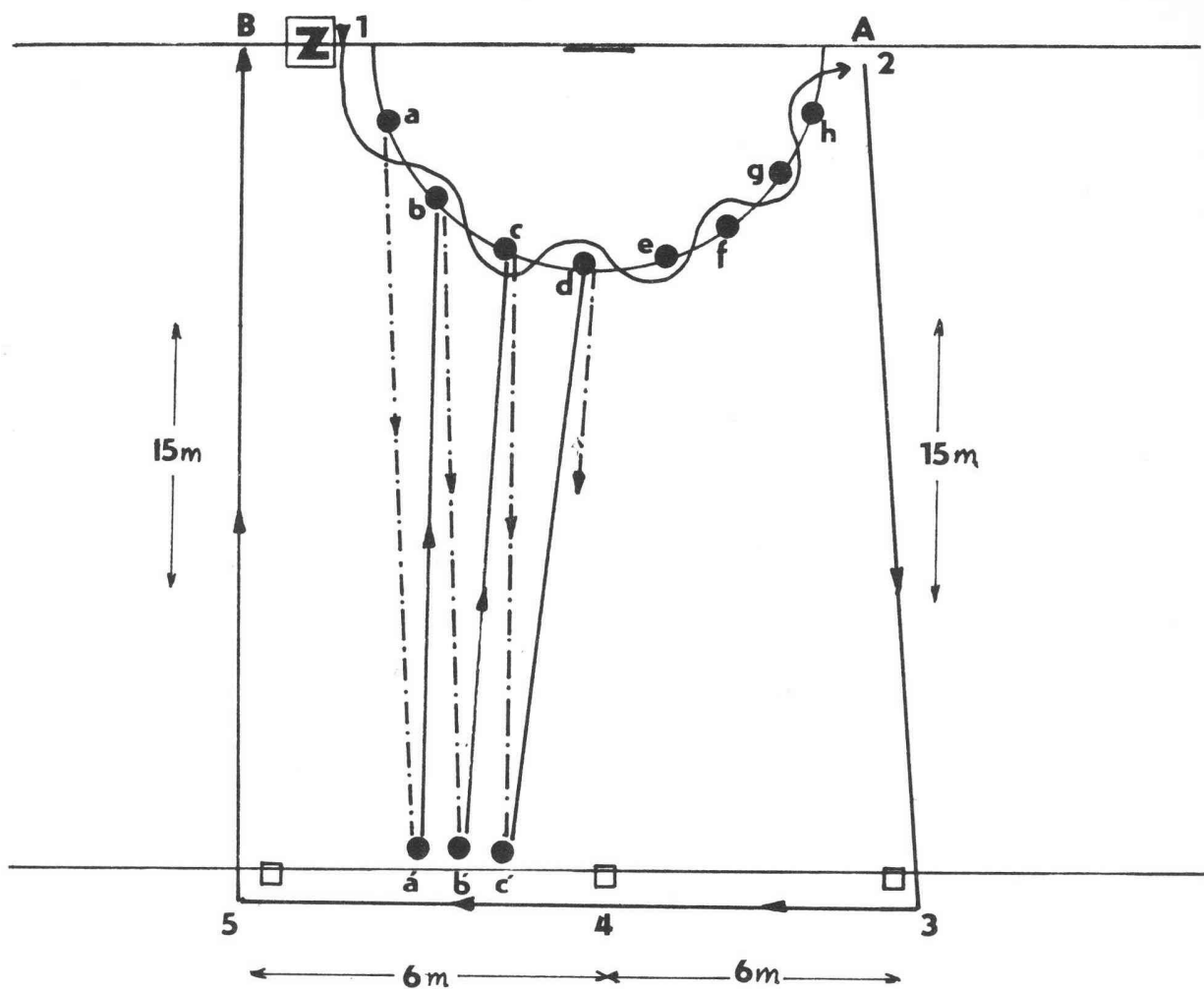
Dále připojujeme několik testů, jimiž trenér může zjistit u svých hráčů, jaká je jejich technická, fyzická a psychická připravenost měřená na čas v sekundách. Při testování je třeba, aby zatížení bylo vždy stejné. V úvahu musíme brát též meteorologické vlivy, stav hřiště aj. Soubory testů, plnění podmínek odznaku zdatnosti a vlastní herní výsledky ukazují kvalitu tréninkového procesu a slouží k odstraňování nedostatků při dalším tréninku.



obr. 6

TEST č. 1

Výchozí postavení hráče je u značky Z. Hráč si lehne na kraj lavičky a rukama se přitahuje na druhý konec (vzdálenost mezi 1 - 2). Vzdálenost mezi 2 a 3 překonává poskoky ve dřepu. Vzdálenost mezi 3 a 4 překonává slalomovým během a stejně tak i vzdálenost mezi 4 a 5. Vzdálenost mezi 5 a 6 překonává poskoky vpřed snožné. Na stanovišti 6 D je pět míčů, které musí v co nejkratší době vystřelit na branku. Za každý střelený míč vedle se připočítává 5 sekund k dosaženému času. Test končí vystřelením posledního míče (obr. 6).



obr. 7

TEST č. 2

Výchozí postavení hráče je u značky Z. Hráč cvalem stranou probíhá slalomem mezi a až h ke stanovišti A. Na tomto stanovišti provede 10 x klik-vzpor. Pak běží pozpátku k metě 3. Tuto metu obíhá a poskoky sounož se přemístí k metě 4. Provede celý obrát a poskoky vzad se přemístí k metě 5. Metu obíhá a běží ke stanovišti B. Zde provádí 10x žabáky na místě. Pak běží pro míč a, který přemístí na třetinovou čáru na místo a' a vrací se pro další míče b - h. Až jsou všechny míče přemístěny na třetinovou čáru B' - h', je konec testu (obr. 7).

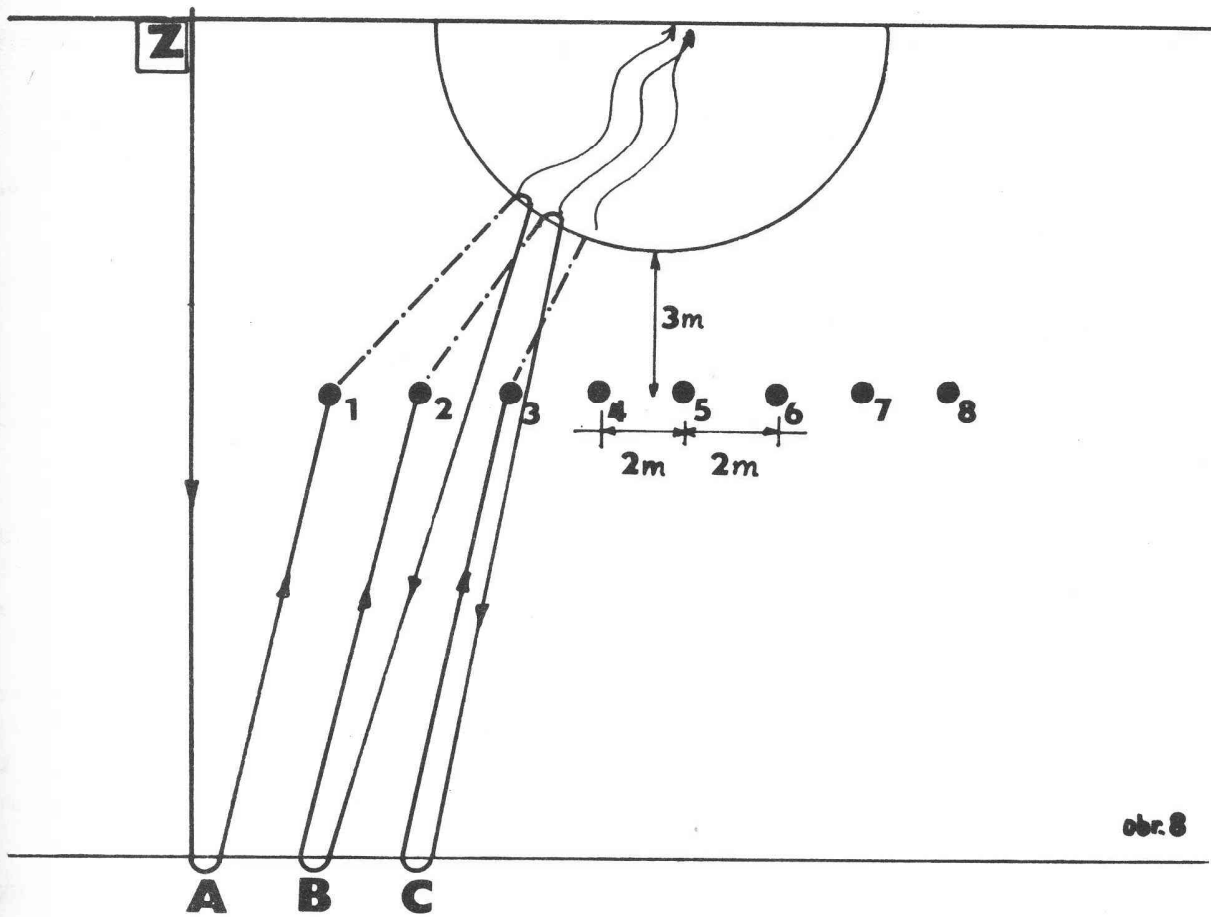
TEST č. 3

Výchozí postavení hráče je u značky Z, která je na brankové čáře. Hráč běží na třetinovou čáru k metě A, kterou oběhne a vrací se zpět pro míč 1. Teh sebere se země a kolmým náběhem běží na brankoviště, kde střílí s pádem na branku. Po vystřelení se okamžitě vrací opět na třetinovou čáru, obíhá metu B a vrací se zpět pro další míč 2. Ten sebere se země a kolmým náběhem běží na brankoviště, kde provádí střelbu s pádem. To opakuje se všemi míči a test končí vystřelením osmého míče (obr. 8).

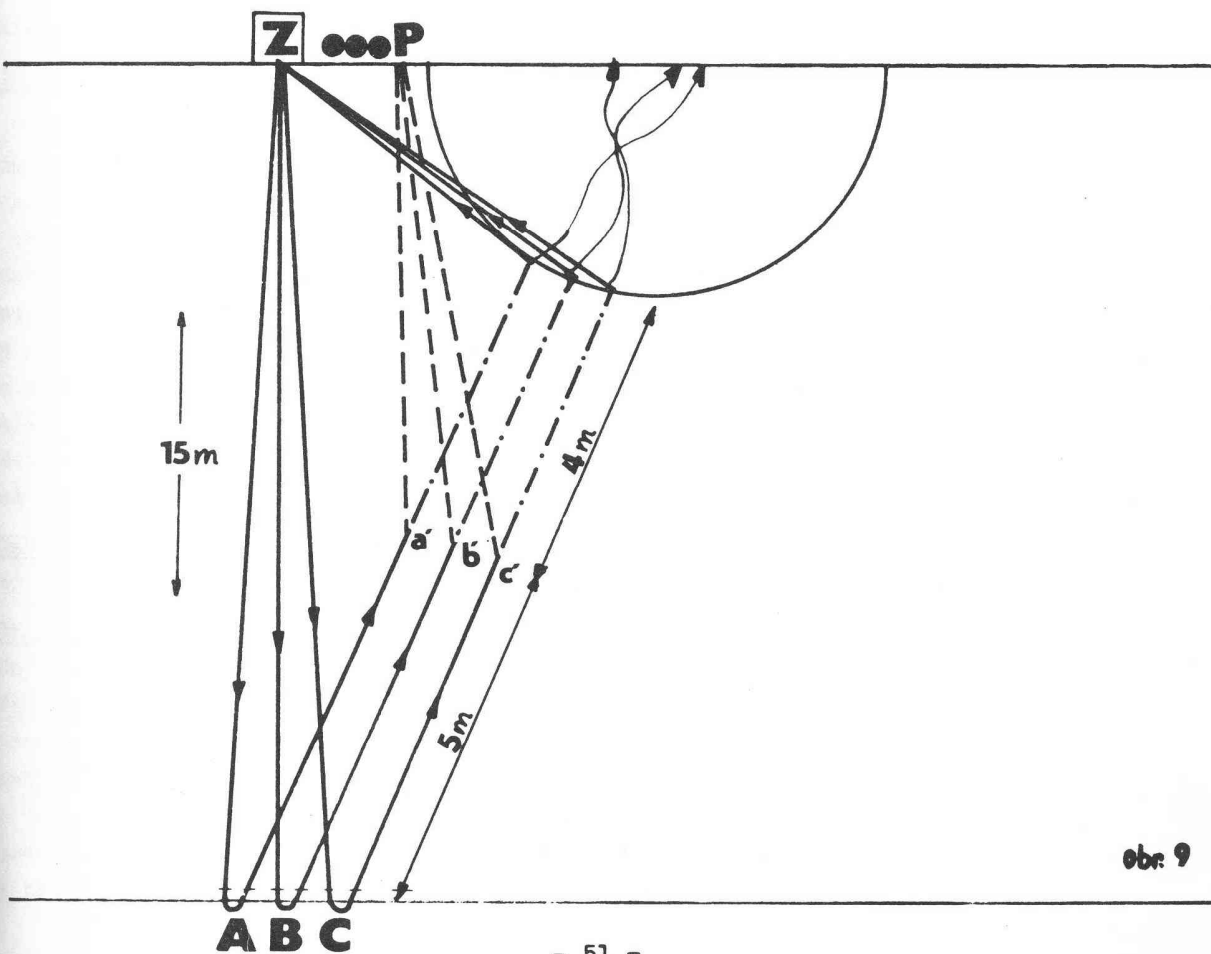
TEST č. 4

Výchozí postavení je u značky Z. Hráč vystartuje k metě A, tu obíhá a skáče po jedné noze k bodu a. Hráč P, který stojí na brankové čáře 2 m od brankoviště, přihrává testovanému hráči jeden ze tří připravených míčů. Testovaný hráč kolmým





obr. 8



obr. 9

náběhem střílí s pádem. Po střelbě okamžitě běží k značce Z a dále k bodu B. Chůzí ve dřepu přejde k bodu b'. Dostává příhrávku a kolmým náběhem střílí na branku s otočkou. Po střelbě opět běží k značce Z a k bodu C. Zde se otočí a běží vzad k bodu c'. Po obratu o 360° dostává třetí poslední příhrávku a střílí libovolně na branku. Po vystřelení běží k výchozí značce Z, kde provede deset kliků a vzporů. Test končí posledním vzporem (obr. 9).

# 7. TĚLESNÁ PŘÍPRAVA

Tělesnou přípravu v tréninkovém procesu dělíme na všeobecnou a speciální.

## 7.1. VŠEOBECNÁ TĚLESNÁ PŘÍPRAVA

Všeobecná tělesná příprava přispívá k harmonickému tělesnému rozvoji sportovce, rozvíjí základní pohybové vlastnosti: sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost, zvyšuje funkční možnosti organismu a tím vším vytváří podmínky pro rychlejší a kvalitnější růst sportovního výkonu. Bez přiměřené úrovně všeobecné tělesné přípravy odpovídající věku a pohlaví je nemožné efektivně zvyšovat sportovní výkonnost.

Všeobecná tělesná příprava je sice zaměřená na rozvoj všestrannosti, ale přesto musíme věnovat výběru prostředků náležitou pozornost. Zásadně platí požadavek, že účinek používaných tělesných cvičení musí podporovat rozvoj těchto vlastností, které - byť nepřímo - napomáhají růstu výkonnosti v národní házené, a že musí být vyloučena ta cvičení, která svým účinkem narušují formování sportovního výkonu.

Všeobecnou tělesnou přípravu hráčů národní házené dělíme na přípravu atletickou, gymnastickou, herní, plaveckou, lyžařskou, turistickou a posilování.

### 7.1.1. Příprava atletické

#### A) Běh

Běh je velmi důležitým, ba možno říci základním druhem tělesných cvičení. Také naše sportovní odvětví je přímo vázáno na běh. Technická a výkonnostní úroveň běhu ovlivňuje úroveň hry a výkonnost hráčů národní házené. Běh je také velmi dobrým a účinným posilovacím cvičením. Jeho účinnost je patrná nejen na svalech dolních končetin, ale i na svalech břišních, hýžďových a částečně zádočných. Běh působí na rozvoj vnitřních orgánů a jejich funkcí. Běháme co nejčastěji venku, nejlépe v lese, na louce, tam, kde je pružný podklad, pestré prostředí, čistý vzduch. Neomezujeme se jen na prostý běh, ale zařazujeme i různé pohybové hry, štafety, soutěže, do běhu vkládáme cvičení pohotovosti aj. Běh v přírodě zvyšuje emocionální účinek. Čím všestrannější a pestřejší program tréninkových jednotek, tím větší bude jejich účinek. Do tréninkových jednotek zařazujeme:

Slalom mezi stromy - vydatně posiluje svalstvo a vazy nožních kloubů, cvičí postřeh a rozvíjí obratnost. Slalom zkusíme i na strání.

Běh do kopce - posiluje svalstvo nohou a zlepšuje činnost vnitřních orgánů. Použijeme ho proto v přípravě co nejčastěji. V tělocvičně nebo na hřišti volíme raději překážkový běh s použitím náradí nebo náčiní jako překážek. Zařazujeme přeběhy laviček nebo tyčí rozestavených tak, aby bylo možné udělat mezi nimi nejméně tři kroky. Právě tak můžeme hodinu zpestřit podbíháním dlouhého švihadla, můžeme běhat po rozestavených žíněnkách. Schodů na hřišti nebo na tribuně využíváme k posílení odrazu. Můžeme také střídat běh s vysokým zvedáním kolen s odpichy, skákat po jedné noze, sounož, žebáky apod. V tělocvičně nahradíme schody náradím stupňovitě

seřazeným, stavíme série překážek z laviček, žíněnek, švédských beden a jejich dílů, stolů apod. Nářadí můžeme od sebe úměrně vzdalovat. Používáme také běh se zakopáváním, který napomáhá správnému pohybu odrazové nohy po náponu. Skipink, běh drobnými kroky, posiluje a protahuje svalstvo. Při nízkém skipinku klademe důraz na dokonalý nápon odrazové nohy, při vysokém skipinku vysoko zvedáme švihovou nohu. Trup držíme zpřímá, nezakláníme se, dáváme pozor na práci rukou. Běh od čáry nebo zrychlení na signál - u určené čáry nebo na signál přechází cvičenec rychle do maximální rychlosti, po 20 - 40 m opět zvolní. Rovinky stupňovanou rychlostí: na vzdálenosti 40 - 50 m stupňují cvičenci postupně rychlost až do maxima, po 15 - 20 m opět tempo zvolňují. Přebíhání nízkých překážek - můžeme použít tyčí, míčů, dílů bedny apod., které rozstavíme na vzdálenost jednoho došlápnutí. Takový běh tříbí techniku běhu, učí správnému odrazu a přispívá k uvolnění běhu.

Zařazujeme i cvičení ve dvojicích pro posílení svalstva nohou. Cvičenci se postaví za sebou, zadní uchopí předního v pase nebo za ramena. Přední se snaží běžet vpřed, druhý mu klade částečný odpor, brzdí jeho pohyb. Takto můžeme nacvičovat šlapavý způsob běhu při značném náklonu těla. Obdobně může zadní cvičenec předpažit a uchopit předního za ruce v zapažení.

### B) Běh na krátké vzdálenosti, sprinty

slouží především k nácviku rychlosti. Ve všeobecné přípravě se zaměříme především na správné držení těla při běhu, na práci paží, správné našlapování, správné dýchání, dodržování rychlosti. Běháme krátké úseky, tj. 20 - 40 m s maximálním úsilím, prokládáme je volným vyklusáváním. Počet úseků musí být vždy úměrný věku sportovce a jeho fyzické vyspělosti a trénovanosti. Velkou pozornost věnujeme všem startům z různých poloh, změnám rychlosti a směru běhu, zrychlení běhu.

Do tréninkových jednotek zařazujeme:

- nácvik techniky rychlého běhu (práce paží, nohou, dýchání),
- starty z různých poloh na zvukový, zrakový, pohybový signál, vybíhat asi do 20 m,
- nácvik techniky nízkého startu,
- běhy na rovince s maximální, tříčtvrtteční, poloviční rychlostí,
- vbíhání do cíle,
- běh v zatáčkách,
- rychlý běh na čas i závodivě,
- běh mezi překážkami (stromy, mářadí),
- přebíhání různých překážek (kameny, míče),
- štafetový běh družstev (štafety kolem dvou met s kladením a sbíráním předmětů, vstřícné štafety ve čtverci apod.).

### C) Běh na střední vzdálenosti

Ve všeobecné přípravě jej používáme především pro rozvoj fyzických schopností sportovce a k zlepšení dýchání a pro nácvik rychlé vytrvalosti.

Do tréninkových hodin zařazujeme:

- volný klus za vodičem (úměrně věku a pohlaví),
- nácvik techniky polovysokého a vysokého startu,
- rychlé rovinky a volné zatáčky - úměrně věku a trénovanosti cvičenců,
- zdolávání přírodních překážek při běhu, běh do svahu, se svahu apod.

#### D) Vytrvalostní běh - běh na delší vzdálenosti

Klademe na něj důraz hlavně v přípravném období ke zvýšení fyzických sil. Běháme především venku mimo hřiště, v lese, v členitém terénu, běhy přespolní. Běhy na dlouhé tratě mají účinek i morálně volní, vedou k houževnatosti, překonávání potíží, únavy apod.

#### E) Skoky

Skoky jsou důležitým prostředkem pro zvýšení síly nohou a zlepšení odrazu. Do tréninkových hodin bychom je měli zařazovat velmi často, hlavně pak skoky opakované, které přispívají i ke koordinaci pohybů.

Do tréninkových jednotek zařazujeme:

- přeskoky krátkého i dlouhého švihadla různými způsoby,
- výskoky na pevnou překážku, je možno ji libovolně zvyšovat, odraz prodlužovat a dávky skoků opakovat,
- skok hluboký, skáče z různých výšek, přihlížíme k věku a pohlaví cvičenců,
- skoky přes přírodní překážky, stromky, příkopy, pěšiny, nebo skoky přes překážky umělé, jako je nářadí, náčiní apod.,
- výskoky s dosahováním na zavěšený předmět, na větev apod.,
- mírný běh se zařazením skoků, střídát odrazovou nohu,
- skoky z místa odrazem jedno nož i snožmo,
- skoky přes zvýšené překážky, keře apod.,
- nácvik skoku dalekého,
- nácvik různých stylů skoku vysokého,
- nácvik spojených skoků, tj. přeskoků z nohy na nohu, trojskoku, skoků odrazem snožmo apod.

Zařazujeme cviky pro rozvoj pohyblivosti kyčelního kloubu a na protažení svalstva zadní strany stehů. Používáme pevné opory, jako jsou žebřiny, zábradlí. Přitom opakovaně vykopáváme švihovou nohu z přinožení nebo zanožení. Obdobným způsobem provádíme komíhání nohou v čelné rovině.

Cvičení pro posilování nohou. Jeden ze cvičenců si lehne na záda, skrčí nohy a zdvihá druhého cvičence, který mu sedí na chodidlech, nebo ho prudkým napnutím nohou odhazuje. Při tomto cvičení je třeba dávat záchranu. Vystupování na žebřiny s překonáváním odporu: cvičenec vystoupí na žebřiny, stojí na pokrčené noze, druhou nechá volně viset. Za volnou nohu ho uchopí druhý cvičenec sedící nebo ležící na zemi a klade mu odpor v napínání stojné pokrčené nohy. Výskoky na vysoké nářadí, švédskou bednu, stůl, koně apod., nebo přeskoky vysokého nářadí skrčkou, roznožkou apod. napomáhají odrazu i obratnosti. Vzdálenost odrazu před nářadím postupně zvyšujeme. Do tréninkových jednotek zařazujeme také skákavá zástupy: cvičenci stojí v zástupu, pokrčí zánožmo levou (pravou), uchopí cvičence stojícího před sebou za chodidlo a na znamení celé družstvo skáče po jedné noze. Cvičení můžeme provádět i závodivě s více družstvy. Přeskakování malých překážek - lavičky, díly bedny, žíněnky. Vhodným sestavením různého nářadí můžeme spojit několik cviků v pohybový celek.

Příklad: výskok na nízkou švédskou bednu, seskok na žíněnku, kotoul a přeběhnout 3 - 4 rozestavené lavičky. Cvičíme tak rychlost, obratnost i odraz. Žabí skoky provádíme na žíněnkovém pásu) nebo na měkkém podkladu. Skoky na sebe navazujeme plynule, nezůstáváme po doskoku sedět na místě. Skoky na jedné noze, prodlužujeme jejich délku, skáče v sérii skoků. Žabáky i skoky na jedné noze jsou vydatným

cvičením odrazu. Ódpichy - skoky z nohy na nohu - dáváme pozor na vysoké zdvižení kolena a na práci paží. Můžeme je provádět i na stupňovitém nářadí. Skoky z vyvýšené polohy - doskakujeme buď na jednu nohu, kterou se současně odrážíme, nebo do skok i odraz různě kombinujeme. Výskoky s dosahováním na zavěšené předměty, koše na košíkovou apod. Vykopávání švihové nohy ve výskoku - snažíme se dotknout nohou zavěšeného předmětu. Násobené přeskoky - můžeme je provádět v tělocvičně i venku. V tělocvičně přes různé nářadí, koza, kůň, bedna, stůl, lavičky, žíněnky nebo cvičence stojící za sebou. Venku používáme přírodních překážek, tj. kamenů, keřů, stromků, příkopů nebo i patníků u silnice apod. Pro zlepšení odrazu i obratnosti zařazujeme do cvičení nejčastěji všechny formy kotoulů, hlavně parakotouly, přeskoky kotoulem plavmo, salta apod.

#### F) Vrhly a hody

Mají velký význam pro zlepšení švihové práce rukou a pro posilování horních končetin a trupu. Do tréninkových jednotek zařazujeme:

- házení míčků, granátových atrap nebo jiných vhodných předmětů, a to horním obloukem (z náprahu za hlavou). Vždy házíme oběma rukama,
- házení na svislý nebo vodorovný terč,
- srážení předmětů ve vzdálenosti 6 - 10 m,
- nácvik vrhu koulí z místa i s poskokem,
- vrh koulí nebo plným míčem různými způsoby: jednoruč, levou i pravou rukou, obouruč trčením, obouruč ve vzpažení skrčmo apod.

Při nácviku vrhu koulí začínáme vždy vrhy z místa. Dbáme na správné držení náčiní i správné držení těla. Viz metodická řada nácviku vrhu koulí v atletice.

Průpravné cviky k vrhům a hodům se úzce prolínají s posilováním. Vhodným a dostupným nářadím jsou plné míče, kterých využíváme jako náčiní k vrhům a hodům. Ve dvojicích házíme plnými míči různými způsoby: trčením od prsou, jednoruč od ramene jako při vrhu koulí, obouruč vrchem jako při autovém vyhazování, obouruč spodem, obouruč přes hlavu, obouruč mezi nohama, kolmé vyhazování do maximální výšky apod. Obdobně si můžeme plné míče podávat nad hlavou, mezi nohama, podání střídat, podávat si míč v lehu na zádech nohama. Vydátným cvičením je podávání míče ve dvojici stojící zády k sobě. Cvičenci si podávají míč tak, že otočí trup k sobě na jednu stranu, předají si míč a ihned otočí trup na druhou stranu, kde si obdobným způsobem předají míč.

Všechna cvičení k nácviku vrhů a hodů jsou cvičení silová, proto je musíme střídat s kompenzačním cvičením, tj. s uvolňovacími cviky, běhy na měkké podložce apod.

#### 7.1.2. Příprava gymnastická

##### A) Cvičení bez náčiní

Do této kategorie patří všechna cvičení průpravná, které zařazujeme do průpravné části tréninkové jednotky. Cviky volíme tak, abychom postupně procvičili všechny části těla, vždy počínaje hlavou. Větší pozornost věnujeme vždy těm částem těla, které potřebujeme více procvičit vzhledem ke skladbě tréninkové jednotky. Zvláštní důraz klademe také na zvýšení pohyblivosti kloubů paží a nohou.

Průpravná gymnastická cvičení rozdělujeme podle jejich fyziologického účinku na cviky posilovací, uvolňovací, protahovací, cviky pro rozvoj vnitřních orgánů a cviky koordinační.

### Cviky posilovací

Jsou zaměřeny na posílení a upevnění svalových skupin a kloubních vazů. Preventivně se zaměřujeme na ty partie, které jsou v denním zaměstnání málo zatěžovány. Do této skupiny patří také cviky posilující svalové skupiny zádové a břišní, tj. svaly, které mají význačný podíl na držení těla. Nazýváme je proto cviky přími-vými. Na správné držení těla má vliv také svalstvo prsní, pánevní a zadní strany stehů. Posilovací cviky musíme provádět s větším vypětím než jiné cviky. Většího účinku dosahujeme:

- a) překonáváním odporu svalů působících v opačném směru, zpravidla prováděním cviků do krajních poloh,
- b) úsilovným progáděním cviků v největší rychlosti a po delší dobu,
- c) zvýšením počtu opakování cviků (působíme i na vytrvalostní schopnost příslušných svalových skupin),
- d) zařazováním výdrží v polohách, kdy příslušné svalové skupiny jsou nuceny překonávat váhu velké části těla,
- e) různým ztížením cviků, použitím náčiní a nářadí, odporem jiného cvičence apod.

### Cviky uvolňovací

Jsou zaměřeny na odstranění nadměrného svalového napětí a uvolnění zadržovaného dechu. Přispívají k zlepšení pohyblivosti jednotlivých částí těla a pomáhají šetřit energii.

### Cviky protahovací

Jsou zaměřeny na protažení určitých svalových skupin a na zvětšení pohybového rozsahu v kloubech. Typické pro tuto skupinu jsou i cviky švihové. Cviky protahovací a uvolňovací zahrnujeme i do skupiny cviků pohyblivosti, ohebnosti a pružnosti.

### Cviky pro rozvoj vnitřních orgánů

Zaměstnávají velké svalové skupiny nebo více svalových skupin současně. Kladou proto zvýšené nároky na činnost srdce, plic, popřípadě i jiných orgánů. Dochází při nich i k větší výměně látkové. Nároky můžeme pozvolna stupňovat a zlepšovat tak nejen funkci, ale i stav vnitřních orgánů. Typickými cviky této skupiny jsou skoky a běh.

### Cviky koordinační

Jsou zaměřeny na rozvoj a zlepšení nervosvalové soustavy. Patří sem cviky, které obsahují složitější pohyby nesoudobé a různostranné, cviky rovnováhy apod.

Výběru cviků pro průpravnou část jednotky věnujeme velkou pozornost. Výběr cviků je bohatý a uplatnění možné v různém spojení. Opakujeme často cviky, o jejichž účinnosti jsme se přesvědčili. Podle vyspělosti cvičenců cviky postupně ztěžujeme změnou výchozích poloh, zvyšujeme dávkování a rychlost provedení.

Příklady pro procvičení jednotlivých částí těla:

Šíje: kroužení hlavou, otáčení hlavy vlevo a vpravo, úklony, předklony a záklony hlavy.

Ramena a paže: kroužení rameny, spouštění ramen, vysunování ramen vpřed a vzad, bočné kruhy, čelné kruhy dovnitř i zevnitř, v předklonu bočné kruhy střídavě

levou a pravou (kraulování), kroužení předloktí a zápěstím, z předpažení skrčit zapažmo, lokty co nejvýše apod.

Pletenec ramenní: vzpor ležmo, hmitání ve vzpažení střídavě levou a pravou, ze vzporu ležmo klik ležmo, ze sedu odbočného vzpor odbočmo jednoruč - druhou vzpažit, totéž s unožováním apod.

Záda a prsa: vzpažit a hmitat vzad, upažit a hmitat vzad, skrčit upažmo a hmitat vzad, vzpažit vzad, skrčit upažmo, ruce v týl, upažit vzad povýš apod.

Záda, bedra, páteř: toporný předklon, hmitání ve vzpažení vzad, hluboký předklon a hmitání ve vzpažení vzad, ve stoji rozkročném předklony střídavě k pravé a levé noze, ze vzporu klečmo vzpor stojmo, paty na zemi, sed roznožmo - vzpažit - hluboké předklony střídavě k levé a pravé noze apod.

Břicho: vzpor vzadu sedmo - přednožit - střídavě roznožovat a křížit nohy, totéž s hmitáním střídavě dolů a vzhůru, leh - vzpažit - leh vznesmo, nohy se dotknou země za hlavou a zpět, leh - upažit - přednožit, střídavě pokládat napjaté nohy na zem vlevo a vpravo, leh - kroužení nohama nad zemí, stoj na lopatkách s oporem o předloktí, střídavě roznožovat tak, aby se noha dotkla špičkou země za hlavou apod.

Pánev: kroužení pánví ve stoji, v kleku, z kleku střídavě sed vpravo a vlevo, stoj spojný - upažit - střídavě unožovat povýš pravou a levou, skrčit přednožmo pravou povýš - skrčit únožmo pravou povýš a totéž druhou nohou, skrčit přednožmo pravou povýš, koleno se dotkne pravého ramene, totéž levou nohou apod.

Nohy: široký stoj rozkročný - střídavě dřep únožný pravou a levou, dřep - střídavě přednožit pravou a levou, totéž s unožováním, výpony, dřepy i na doby apod.

Fyzicky vydatné je cvičení v pohybu. Provádíme je za pochodu, mírného klusu nebo mírného běhu. Pozor na dávkování! Zařazujeme sem: Poskočný klus s přednožováním nebo unožováním, se skrčováním přednožmo a zánožmo, přeměnný klus stranou zkřížmo, cval stranou, v klusu na každou třetí dobu skrčit přednožmo nebo zánožmo, střídavě levou a pravou, na každou třetí dobu přednožit povýš nebo zánožit střídavě levou a pravou, na každou třetí dobu poskok s výměnou nohy, na každou třetí dobu poskok s bočným nebo čelným roznožením, poskoky se skrčováním přednožmo nebo zánožmo - vzpažit, hrudní záklon, klus - vzpor dřepmo - klus, klus - skok do dřepu - klus, klus - dřep přednožmo pravou nebo levou (dřep únožmo levou nebo pravou) - klus, klus - sed - rychlý vztyk a klus, totéž s přechodem do lehu apod.

Do cvičení bez náčiní můžeme zařadit i cviky ve dvojicích, které mají především přímnivý a nápravný charakter.

#### B. Cvičení s náčiním

- zvyšuje přesnost a účinnost pohybu,
  - zvyšuje náročnost provedení cviku,
- činí cvičení zábavnější.

Jako cvičební náčiní používáme: krátké tyče, švihadla, obruče, míče různých velikostí, malé činky, plné míče atd. Cvičebního náčiní používáme:

- jako překážek, které překračujeme, přeskakujeme, podlézáme,
- ke zvedání a nošení,
- ke cvičení obratnosti a zručnosti,
- k vyhazování a chytání, k přehazování ve dvojicích, k vyvažování apod.
- k průpravným úpolům, k přetahům, k přetlakům a k odporům,
- v drobných a závodivých hrách.



### Použití jednotlivých druhů máčini:

Krátké tyče používáme ke cvikům obratnosti a cvikům přímivým.

Švihadlo používáme především k různým přeskokům, ale složené nám může nahradit i tyče ke cvikům přímivým.

Obruče používáme k prolézání, přehazování ve dvojicích, ke kutálení, k různým přeskokům apod.

Míče jsou pro nás nepostradatelné v přípravě. Používáme míčů různých velikostí a zdokonalujeme jimi míčovou techniku pro národní házenou.

Malé činky používáme ke zvýšení efektu cvičení a jako pomůcku k posilování. Volíme raději činky malé váhy, nejlépe do 1 kg a se stejným zatížením obou rukou.

Plné míče používáme k posilovacím cvičením. Přispívají k zvýšení dynamické síly.

### C) Akrobatická cvičení

Pro svoji dynamičnost a atraktivnost jsou vždy vítaným obohacením programu tréninkové jednotky. Slouží především k rozvoji obratnosti a koordinaci pohybů, zvyšují nároky na prostorovou orientaci, vedou k nebojácnosti, přispívají k rozvoji rychlosti a síly, učí ovládat tělo při pádech. Akrobatická cvičení můžeme provádět v tělocvičně, na hřišti i v přírodě. Do akrobatických cvičení řadíme: stoje na hlavě a rukou, kotouly, přemety, překoty, salta, skoky, pády, kolébky, mety a různé složené cviky.

Cviky můžeme ztěžovat různými výchozími polohami nebo zakončením v různých polohách, kombinací několika cviků, jejich spojováním apod. Akrobacie je převážně cvičením jednotlivců, ale jsou i akrobatická cvičení ve dvojicích, trojicích atd. (kotouly, přeskoky). U akrobatických cvičení je vždy třeba brát v úvahu vyspělost cvičenců a jejich celkové možnosti. Cviky postupně ztěžujeme a teprve po dokonalém zvládnutí cviků lehčích přecházíme k nácviku prvků těžších a pohybově náročnějších. Při všech cvičeních, zejména u začátečníků musíme zajistit pomoc a záchranu cvičenců.

### D) Cvičení na nářadí

Mezi tělocvičná nářadí patří bradla, hrazda, kruhy, kladina, koza, kůň, švédská bedna, stůl, žebřiny, žebříky, tyče a lana na šplh, lavičky, trampolíny.

Jejich využití ve všeobecné přípravě je velmi pestré a účinné. Cvičení na nářadí rozvíjí sílu, dynamičnost, mrštnost, odvalu, prostě vše, co se vyžaduje od dobře připraveného sportovce. Nelze popisovat jednotlivé cviky nebo celé sestavy na nářadí. Záleží na trenérovi, aby provedl vhodný výběr cviků podle skladby tréninkové jednotky, podle potřeb družstva a podle schopnosti cvičenců. Doporučujeme zařazovat cviky podle příruček sportovní gymnastiky.

### 7.1.3. Herní příprava

Každá hra, kterou provádíme dlouhodobě, přináší únavu, která se projevuje poklesem výkonnosti. Proto by ve všeobecné přípravě neměla scházet herní činnost. Při všech hrách můžeme rozvíjet základní pohybové vlastnosti nejpoutavější formou, neboť jsou motivovány soutěživostí, tj. bojem o vítězství. Proto má trenér hry co nejvíce využívat nejen u mládeže, ale i u dospělých. Hry vychovávají, pěstují smysl pro kolektiv, zvyšují zájem o výcvik, rozvíjejí základní pohybové vlastnosti,

a tím doplňují vlastní výcvik v národní házené. Typickým rysem her je uvolněnost, radost a lehkost, a proto by hra neměla scházet v žádné tréninkové jednotce.

Her je nepřeberné množství pro různé prostředí - tělocvičnu, hřiště, přírodu, a proto se neobejdeme bez odborných herních příruček, ve kterých jsou rozříděny podle různých hledisek. V tréninkových jednotkách národní házené hrajeme drobné hry, průpravné hry a sportovní hry.

Drobné hry hrajeme, chceme-li procvičovat určitou pohybovou vlastnost nebo některý technický prvek. Patří sem honičky, různé pohybové hry rozvíjející rychlost, vytrvalost, sílu a obratnost, závodivé hry, člunkové štafety, hry s náčiním, hry pro uklidnění a řada dalších.

Průpravné hry jsou přípravou pro nacvik speciálních prvků národní házené. Průpravnými hrami nacvičujeme, zdokonalujeme, prověřujeme a upevňujeme technický výcvik. V průpravných hrách se objevují i taktické prvky.

Sportovní hry doplňují národní házenou a pomáhají důkladně procvičit ty části těla, které se dostatečně neuplatní v národní házené. Přednost dáváme kolektivním hrám - v zimě košíkové a lednímu hokeji, v létě odbíjené a kopané. Řada činností v těchto hrách je společná s národní házenou - rychlý start, rychlá reakce, přihrávky, dribling, územní a osobní obrana, protiútok, střelba, uvolňování s míčem a bez míče, klamání soupeře, kolektivnost aj. Vždy pamatujeme, že hráče musíme naučit správně ovládat jednotlivé základní činnosti hry. Proto budeme k přípravě používat odborných příruček příslušné sportovní hry. Nezapomínejme, že jakákoliv rekreační sportovní činnost v době mezi soutěžemi nebo na konci hlavního období vhodně doplňuje všestrannou připravenost.

K usnadnění výběru her uvádíme několik příkladů drobných a průpravných her. Bude záležet na trenérovi, kterou další hru si vybere z herních příruček, aby odpovídala potřebám výcviku v příslušné části tréninkové jednotky.

Honička s hradou. Honič pronásleduje ostatní a komu dá babu, ten se stává honičem. Honěný se může zachránit tím, že zvedne se země některý z volně ležících míčů, nebo chytí-li míč, který mu přihraje některý ze spoluhráčů.

Honič samotář. Honič honí dvojice, které se drží za ruce. Komu z dvojice dá babu, ten se stává honičem a honič zaujme jeho místo ve dvojici.

Honička s míčem. Honič dává babu míčem dotykem nebo střelou. Zasažený sebere míč a stává se honičem.

Chytaná do kruhu. Tři honiči se drží za ruce a snaží se někoho chytit tím, že uzavřou kolem něho kruh. Chycený se pak připojí k nim do řetězu a všichni pokračují v honičce. Kruh ani řetěz se nesmí přetrhnout.

Honička v trojici. Hrající jsou rozdělení do trojic, v nichž jeden honí zbylé dva nebo první honí druhého a druhý třetího, je-li třetí chycen, honí prvního.

Na siláka. Deset až patnáct hráčů se navzájem vytlačuje z kruhu narýsovaného na zemi. Kdo překročí oběma nohama kruh, je vyřazen. Kdo zůstane v kruhu poslední, vítězí.

Závod kurýrů. Hrají nejméně dvě družstva, která stojí v zástupech s mezerou nejméně 3 m. Na povel kurýr vyskočí na záda prvního a ten ho donese k dalšímu hráči. Ten jej převezme bez doteku země a nese opět k dalšímu. Kurýr tak přesečá až k poslednímu, který jej donese na určenou metu. Vítězí rychlejší kurýr, který se nedotkne země.

Na střelce. Střelec stojí v kruhu uprostřed hrací plochy a hází míčem po ostatních (použít více míčů). Kdo je zasažen, stává se střelcovým pomocníkem a přináší mu míče. Poslední nezasažený je příštím střelcem. Může se hrát i na rychlost.

Honěná míčů o závod. Družstvo v kruhu na upažení je rozpočítáno na sudé a liché. Lichý a sudý s míčem stojí proti sobě a na povel si přihrávají v jednom směru jen liší a jen sudí. Míč lichých nebo sudých se vzájemně snaží dohonit.

Porážení kuželek. Hrající stojí na obvodu kruhu, v jehož středu jsou rozestaveny kuželky, a drží se za ruce. Na povel se celý kruh začne otáčet vlevo a každý se snaží strhnout souseda do středu kruhu tak, aby porazil kuželky. Hráč, který porazí kuželku, odstupuje ze hry, až zůstane vítěz.

Míčová válka. Cvičenci se rozdělí do dvou družstev a každé obsadí polovinu hrací plochy. Každý hráč má míč, který po zahajovacím povelu pošle po zemi na soupeřovu polovinu hřiště. Míče, které posílá soupeř, chytá a posílá zpět na soupeřovu polovinu. Vítězí družstvo, které má po ukončujícím signálu na své polovině méně míčů.

Podávaná přes hlavu a mezi nohama. Družstvo je v zástupu ve stojí rozkročném, rozstup mezi hráči na předpažení. První drží plný míč na prsou a na povel jej podává zaklonem nad hlavou druhému, ten předklonem mezi nohama dalšímu atd. Poslední hráč uchopí míč, běží s ním co nejrychleji před družstvo a podává přes hlavu vzad. Vítězí družstvo, které se nejdříve vystřídá.

Vybíjená. Na hrací ploše velikosti hřiště na odbíjenou hraje na každé polovině jedno družstvo. Úkolem hráčů je přihrávat si míč a snažit se zasáhnout protivníka. Kdo je zasažen, je vyřazen ze hry a družstvo vyřazeného hráče získává míč. Vylétne-li míč ze hřiště, patří té straně, jejíž hranici přelétl. Hráč, který míč chytí, není vyřazen. Vítězí družstvo, které dříve vybije všechny soupeře.

Štafeta se švihadly. Družstva stojí v zástupech, před každým zástupem je v přiměřené vzdálenosti vyznačená meta. První člen družstva má v ruce švihadla. Na povel vyběhne, v běhu přeskakuje kroužící švihadlo, oběhne metu a běží zpět k družstvu, kde předá švihadlo dalšímu. Přeskoky švihadla můžeme měnit. Švihadlo lze zaměnit za míč.

Hádej, kdo má míč. Hádač s míčem stojí zády ke skupině ostatních hráčů. Hodí míč přes hlavu do skupiny. Hráč, který chytne míč, dá ruce s míčem za záda a s ním všichni ostatní dají také ruce za záda. Hádač na povel se obrátí a hádá, kdo má míč. Uhádne-li, je vystřídán uhádnutým, neuhádne-li, opakuje házení.

Volená. Cvičenci stojí v kruhu čelem dovnitř. Jeden cvičenec mimo kruh za zády spoluhráčů obíhá kruh a tlesknutím na záda nebo ramena volí si některého k závodu kolem kruhu tak, že volený musí obíhat kruh proti směru pohybu toho, který jej volil. Kdo dříve zaujme postavení po oběhu na místě voleného, vyhrál a druhý pokračuje v oběhu kolem kruhu a volí další hráče. Při více cvičencích možno závodit ve dvou i více kruzích.

Válená. Cvičence rozdělíme na dvě družstva. Stanovíme rozlohu hřiště (jinak na hřišti nebo v tělocvičně) a určíme na obou stranách branky (žíněnky, díl švédské bedny, lavičky, kameny, opěrnou část položených branek, tyčky apod.). Míč se musí vést po zemi válením v předklonu (na vhodném terénu i na kolenou). Přihrávky a střelba na branku musí být provedena úderem dlaně nebo pěstí, nikoliv házením. Pohyb s míčem válením nebo přihrávky lze provádět volně po celém hracím prostoru vpřed, stranou i vzad. Možno hrát s brankářem, který smí zasahovat rukama, nohama

i tělem, nebo bez brankáře, kterého při střelbě nahradí nejbližší postavený hráč u branky.

Házená vsedě. Hrají dvě družstva v tělocvičně do branek vytvořených z nářadí. Hráči si přihrávají míč vsedě, vsedě též střílí na branku. Každá jiná poloha hráče který má míč, je proviněním proti pravidlům a míč získává soupeř.

Miniházená. V menších tělocvičnách hrajeme podle pravidel národní házené o menším počtu hráčů. Za branky slouží nářadí, před které se položí žíněnka jako brankoviště, kam nikdo nesmí. Hra se může ztížit tím, že není dovoleno míč nadhazovat ani s ním udeřit o zem.

Na třetího. Hráči stojí ve dvojicích v kruhu čelem dovnitř. Jedna dvojice zahájí tím, že první utíká a druhý honí. První se zachrání postavením před některou dvojicí, z nichž zadní musí začít utíkat. Je-li chycen, vymění si s honičem úlohu. Smí se běhat pouze vně kruhu a hráč smí oběhnout kruh pouze jednou.

Prostřelovaná s plnými míči. Dvě družstva stojí proti sobě na vzdálenost asi 10 m. Uprostřed mezi nimi je řada plných míčů, které se snaží střelbou přemístit na soupeřovu polovinu. Hraje se na čas. Může se hrát i s jedním míčem uprostřed.

#### 7.1.4. Plavecká příprava

Plavání by se mělo stát neoddělitelnou součástí všestranné přípravy každého sportovce. Pohyb ve vodě je nejen zdravý, ale přináší i další klady. Především posiluje, nápomáhá psychickému uvolnění, posiluje morálně volní vlastnosti. Kromě základního plaveckého výcviku zařazujeme do tréninkových jednotek především průpravné hry s míčem ve vodě, při nichž učíme především plavat s míčem a přihrávat a chytat míč jednou rukou. Dále můžeme zařadit štafetové hry a závody na kratší vzdálenosti a různé honičky ve vodě. S vyspělejšími plavci se nemusíme bát ani skoků do vody a potápění.

#### 7.1.5. Lyžařská příprava

Všeobecná příprava na lyžích je výborným doplňkem každého sportovního odvětví. Všeobecně posiluje organismus, přispívá k otužování, z pohybových vlastností rozvíjí sílu, obratnost, vytrvalost, rychlost, zlepšuje nervosvalovou koordinaci. Při běhu na lyžích se uplatňuje i síla paží. Celkově však na lyžích převažuje zatížení dolních končetin. Z morálně volních vlastností vyžaduje lyžování, hlavně pak sjezdy, především odvalu, rozhodnost, postřeh, pohotovost. Neměli bychom zapomínat ani na lyžařskou turistiku a organizovat i zájezdy do hor.

Do zimní přípravy je možno zařadit i další zimní sporty, především bruslení a sánkování, které přinášejí do tréninkového plánu oživení a zpestření. V zimních měsících bychom však neměli zapomínat na častý pobyt venku bez ohledu na počasí. Vhodným doplňkem je také klouzání, chůze v hlubokém sněhu, různé hry na lyžích nebo saních, štafety atd.

#### 7.1.6. Turistická příprava

Pobyt v přírodě, čerstvý vzduch, kolektiv, zpestření tréninkové jednotky cvičením v přírodě pomáhají zlepšit přípravu družstva. K tomu přistupuje i další důležitý činitel - poznávací činnost. Můžeme poznávat nejen krásy naší země, její pestrou minulost i čínorodou přítomnost, ale můžeme se dozvědět mnoho zajímavého i o přírodě. Při turistické přípravě se zaměříme na:

- turistické vycházky a výlety, jejichž cílem mohou být historické památky, přírodní zajímavosti apod.,

- vycházky se sportovní náplní - jejich náplň volíme podle roční doby a počasí: výběhy do okolí, atletická příprava, v zimě lyžování nebo sánkování, koulování apod. Zařadit můžeme i různé pohybové hry,
- stanování a táboření - dobře zvolíme místo k táboření, zajistíme možnost stravování nebo vlastního vaření, zdroj pitné vody. Dodržujeme zásadu, že na stanování a táboření se v přípravě i v průběhu podílí co nejvíce lidí. Nezapomínáme ani na poznávací činnost okolí;
- cykloturistika - sem zařazujeme nejen výlety na kole a samostatné vyjížďky do okolí, ale i různé formy jízdy zručnosti.

### 7.1.7. Posilování

O posilování byla již napsána řada publikací, proto se omezíme jen na několik základních pravidel.

Posilování dělíme na:

- a) cvičení maximální síly,
- b) cvičení výbušnosti,
- c) cvičení vytrvalosti a síly.

Trenéry národní házené především zajímají body b) a c), protože cvičení maximální síly zařazujeme do tréninkových jednotek ojedinele. Je třeba vědět, že systematickým cvičením maximální síly se zvyšuje mohutnost svalových vláken a celých svalových skupin. Svaly cvičenců narůstají, ale také tvrdnou a zkracují se. Také organismus cvičence pracuje při tomto cvičení za změněných podmínek. Při maximálním výkonu vysoko stoupá spotřeba kyslíku, ale dýchání se zcela přerušuje.

Při cvičení výbušnosti se uplatňuje síla a rychlost, tedy vlastnosti pro hráče potřebné. Vyvinutí síly se zde koncentruje do velmi krátkého časového úseku. Do cvičení výbušnosti zařazujeme běžecké starty, skokanské odrazy, odhody náčiní, některé fáze cvičení na náradí apod. Vhodným náčiním k posilování jsou v národní házené plné míče.

Cvičení vytrvalosti v síle uplatňujeme hlavně v cyklických cvičeních. V národní házené potřebujeme dostatek vytrvalosti i síly, abychom v zápase dokázali provádět všechny pohybové úkony po hřišti i s míčem. Nejde nám tedy o překonání poměrně malého odporu. Proto se při posilování zaměřujeme na nejvíce zatěžované svalové skupiny. Vhodnou formou pro posilování je kruhový trénink s dobře volenou zátěží jednotlivých svalových skupin.

Při posilování platí více než při čemkoli jiném zásada úměrnosti, tzn. výběr prostředků odpovídajících věku a pohlaví cvičenců.

### 7.2. SPECIÁLNÍ TĚLESNÁ PŘÍPRAVA

Úkolem speciální tělesné přípravy je rozvoj pohybových schopností hráče národní házené. To se děje tělesnými cvičeními shodnými s pohybovými celky vyskytujícími se v samotné hře. Rozvoj pohybových schopností v národní házené uskutečňujeme herní činností jednotlivce a skupin.

V národní házené rozlišujeme základní a speciální herní činnosti jednotlivce. Základní herní činnosti jsou společné pro všechny hráče bez rozdílu funkce na hřišti. Základní herní činnosti rozdělujeme na činnosti hráče bez míče a na činnosti hráče s míčem.

Speciální herní činnosti jednotlivce rozdělujeme podle funkce hráče na hřišti na činnosti brankáře, činnosti obránce a záložníka a činnosti útočníka.

### 7.2.1. Základní herní činnosti jednotlivce

#### 7.2.1.1. Činnosti hráčů bez míče

Základní činnosti hráčů bez míče sledují rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti, tj. takových vlastností, které souvisí s herní činností všech hráčů.

#### Rozvoj rychlosti

Rychlost je taková schopnost hráče, která mu umožňuje vybrat určitou činnost za daných podmínek v nejkratším čase.

Rychlost reakce hráče je doba od vzniku podráždění do začátku pohybu, který je odpovědí na podnět. Pohybová rychlost je u hráčů převažující formou projevu. Je podmíněna úrovní rychlosti pohybové reakce a funkční rychlosti, ale je závislá i na úrovni morálních a volních vlastností osobnosti.

Při acyklických pohybech jde o kombinaci rychlosti a síly v krátkém časovém intervalu. Této kombinaci říkáme výbušnost.

Všeobecnou rychlost rozvíjíme rychlými běhy, starty, honičkami, štafetovými hrami nebo jinými hrami převážně rychlostního charakteru.

Speciální rychlost je jednou z rozhodujících vlastností ve hře. Formy jejího projevu jsou různé. Pravda je, že pohyb po hřišti bez míče tvoří až 90 % celkové činnosti hráče obrany.

Při rozvíjení speciální rychlosti vycházíme ze hry, z konkrétních podmínek. Délka sprintů nemá přesáhnout 30 m, starty cvičíme na vzdálenost 3 - 5 m, herní činnosti nacvičujeme a zdokonalujeme v prostoru, který odpovídá funkcím a úkolům jednotlivých hráčů. Cvičení rychlosti začínáme na zvukový podnět, neboť ten ve hře převažuje.

#### Příklady cvičení:

- běh ve dvojici, útočník nutí hráče, aby správně reagoval na jeho pohyby a klamavou činností,
- starty na různé signály,
- sprint na vzdálenost 5 - 30 m, sprinty s handicapem na 20 - 30 m,
- běh maximální rychlostí do vzdálenosti 20 m s okamžitým zastavením a návratem na startovní čáru,
- soutěž jednotlivců v běhu vzad,
- přistupování a odstupování k hráči a od hráče s míčem, maximální počet opakování za dobu 1 min.

#### Rozvoj síly

Rozvoj svalové síly je základnou pro růst sportovní výkonnosti. Pro rozvoj svalové síly v národní házené platí takové posilování, které odpovídá třem formám: největší síle, rychlostní síle a silové vytrvalosti. V národní házené potřebujeme vyvinout největší sílu při hodů míčem do dálky a při střelbě. Silně, rychle a opakovaně přihrávat nebo střílet za stálého pohybu, aniž bychom pocítili únavu, to je cílem rozvoje svalové síly v národní házené.

#### Příklady cvičení:

- kliky, shyby, opakované skoky ve dřepu, šplh, opakované výskoky, poskoky,
- cvičení s plným míčem, koulí, jinou zátěží (hody, kroužení),
- hody míčky, granátem, oštěpem, jinými břemeny,
- úpolová a odporová cvičení ve dvojicích,
- silová cvičení na nářadí, zvedání činky, cvičení s gumou,
- průpravné hry s plným míčem,
- běh ve vodě, v hlubokém sněhu, do svahu, do schodů, v písku, překážkový,
- běh se zátěží (vesta, opasek s pískem aj.).

#### Rozvoj vytrvalosti

Vytrvalost se získává souvislým nebo střídavým zatížením. Dnešní pojetí národní házené představuje vysoké fyzické nasazení po celý průběh utkání. Proto je nezbytné zařazovat do speciální tělesné přípravy mimo silové vytrvalosti především nácvik rychlostní vytrvalosti.

Po intenzivní svalové práci (po utkání) nastává obnova sil za 24 - 28 hodin. Při vysokém vydání energie (únava, vyčerpání, přepětí) se vyčerpané rezervy obnovují za jeden i více týdnů. V průběhu mistrovských soutěží by únava nebo vyčerpání znamenaly, že další mistrovské zápasy by byly odehrány ve velkém fyzickém útlumu. Nácvikem rychlostní vytrvalosti tomuto stavu předcházíme.

Má-li se zvýšit rychlostní vytrvalost, je nutné hráče donutit, aby běhal, i když je unaven a tak zvaně nemůže. V opačném případě zůstává na stejné úrovni trénovanosti a mnohdy v zápase právě pro nízkou fyzickou kondici vyloženě trpí.

Při nácviku rychlostní vytrvalosti platí jedna železná zásada: Trénink, který neunaví - nic nepřináší! Dalším důležitým kritériem při nácviku rychlostní vytrvalosti je ta skutečnost, že intenzita práce a odpočinku musí být v nejpřesnějším souladu. Při nácviku jednotlivých cvičení je nezbytné měřit dosažené časy stopkami. Hráči musí být neustále pod tlakem stopek, spoluhráčů, míčů apod. Tento způsob speciální tělesné přípravy je velmi náročný, a proto je nutné jej nacvičovat už od dorostenců.

#### Příklady cvičení:

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 30 sec zatížení - 30 sec odpočinek  | (při cvičení s 60-70% intenzitou) |
| 40 sec zatížení - 30-40 sec odpočinek                                       | - " -                             |
| 1 díl zatížení - 2 díly odpočinku   | (při cvičení s 80-90% intenzitou) |
| 1 díl zatížení - 3-4 díly odpočinku   | (při cvičení se 100% intenzitou)  |
| 25 m klus - 25 m sprint - 25 m klus - 25 m chůze                            |                                   |
| 30 m klus - 15 m sprint - 30 m chůze - 15 m klus - 30 m sprint - 30 m chůze |                                   |
| (při cvičení využít obvodu hřiště)  |                                   |

#### Rozvoj obratnosti

Obratnost je charakterizována schopností uskutečnit koordinační pohyby, schopností přeorientovat se z určitých koordinovaných pohybů na jiné, schopností vykonávat rychlé a nové pohyby v závislosti na měnících se podmínkách a z nich vyplývajících nových úkolů. Při rozvíjení obratnosti střídáme cvičení intenzivní s méně intenzivními. Důležitou úlohu zde hraje přesnost pohybu v prostoru a času.

#### Příklady cvičení:

- kotoul vpřed, vzad, přemet stranou,
- běh vpřed, cval stranou s celými obraty,

- běh 5 m - sed - vztyk - běh 5 m - leh na záda - vztyk - běh 5 m - obrat a dále opakovat,
- běh 5 m - leh na záda - obrat v lehu - vztyk - běh zpět na startovní čáru,
- kotouly ve třech s přeskokováním,
- podpory ležmo za rukama v trojici s koulením a přeskokováním.

#### 7.2.1.2. Činnosti hráčů s míčem - míčová technika

Míčovou technikou nazýváme všechny činnosti hráčů s míčem. Účelem míčové techniky je nacvičit ovládnutí míče tak, aby se hráč mohl plně věnovat taktickým úkolům na hřišti, aniž by při tom musel myslet na zpracování míče.

Míčová technika je nejdůležitější základní herní činností jednotlivce. Jejím stálým opakováním získá hráč jistotu a dokonalost v ovládnutí míče. Podle toho poznáme pak technickou vyspělost hráče a celého družstva.

Míčovou techniku dělíme do dvou skupin:

- A) Míčová technika na místě
- B) Míčová technika v pohybu

#### A) Míčová technika na místě

##### 1. Držení míče

a) v jedné ruce. Míč leží na dlani tak, že prsty jsou roztaženy a obepínají míč. S míčem potom provádíme různé cviky - předpažování, upažování, vzpažování. Obracíme ruku hřbetem nahoru kolem osy míče a zpět tak, aby míč nespadl. Nejdříve provádíme pohyby pomalu a postupně je zrychlujeme. Nesprávné je držení míče v prstech. Návčik provádíme vždy pravou i levou rukou.

b) oběma rukama. Existují dva základní způsoby tohoto držení. Při držení vrchem držíme míč v dlaních tak, že dlaně jsou proti sobě, palce u sebe, prsty obepínají míč. Při držení spodem uchopí hráč míč tak, že dlaně jsou obráceny vzhůru, prsty obepínají míč, malíky jsou u sebe pod míčem, palce obráceny vzhůru (foto 1.2).



Foto 1. Držení míče



Foto 2. Držení míče

##### 2. Chytání míče

a) oběma rukama. Váha těla spočívá na plném chodidle přední nohy. Zadní noha je mírně pokrčena, špička se opírá o zem. Celé tělo je uvolněno. Paže jsou mírně



pokrčeny před tělem, ruce vysunuty asi ve výši brady, palce u sebe a ostatní prsty vějířovitě roztaženy. Při chytání míče se ruce pohybují proti míči. Jakmile dojde k dotyku prstů s míčem, pohybují se ruce zpět k tělu a nastává tlumení míče až do úplného zastavení. Takto chytáme míče, které jsou přihrávány od pasu nahoru. Chytání spodních přihrávek provádíme tak, že obě ruce nastavíme proti míči dlaněmi, palčky jsou u sebe, ostatní prsty vějířovitě roztaženy. Pohyb pro tlumení míče je stejný (kinogram 1).

KINOGRAM 1. Chytání míče obouruč



Chyby, které se nejčastěji objevují: při chytání horních míčů nejsou palce u sebe a míč proletí mezi prsty. Zpočátku dělá potíže tlumení míče, ruce jsou tvrdé. Zde je třeba řádně nacvičit návaznost pohybů při tlumení.

b) Jednou rukou. Tento způsob provádíme tak, že dlaň ruky postavíme kolmo proti pohybujícímu se míči. Jakmile míč dosedne na dlaň, je částečně tlumen prsty. Ruka se začne pohybovat zpět k tělu, až utlumí pohyb míče a ten se zastaví. Potom ihned zpracováváme míč. Nacvičujeme oběma rukama.

Nejčastějším nedostatkem bývá špatné nastavení ruky proti míči a jeho špatné stahování. Míč odskakuje, ruka je tvrdá. Hráč se snaží zpočátku pomáhat tělem, což je zásadně chybné.

c) Chytání vysokých míčů. Vysoké míče chytáme jednou rukou, oběma, ve výponu nebo ve výskoku a zásadně stejným způsobem jako míče vrchní. Rozdíl je v tom, že paže jsou v různé výši nad hlavou podle toho, jak vysoko letí míč. Vysoké míče chytáme ve výponu nebo ve výskoku. Důležité je opět postavení prstů proti pohybujícímu se míči, palce vždy u sebe. Ruce je třeba postavit mírně nad osu míče tak, aby míč neohnul prsty nebo se neodrazil. Tento způsob se nejvíce uplatní u brankářů. Vysoký míč se potom stahuje na prsa k dalšímu zpracování. Zpracování míče znamená připravit míč v co nejkratší době pro další akci - přihrávku, nadhoz, střelbu.

d) Chytání stranou letících míčů. Provádíme podle stejných zásad jak jednou, tak i oběma rukama. Postavení prstů musí být vždy kolmé k dráze letícího míče.

e) Sbíráání ležícího míče. Hráč provede podřep, výkrok a uchopí míč oběma rukama. Prodloužený výkrok provádí levou nohou, je-li míč na převé straně a obráceně (foto 3,4).

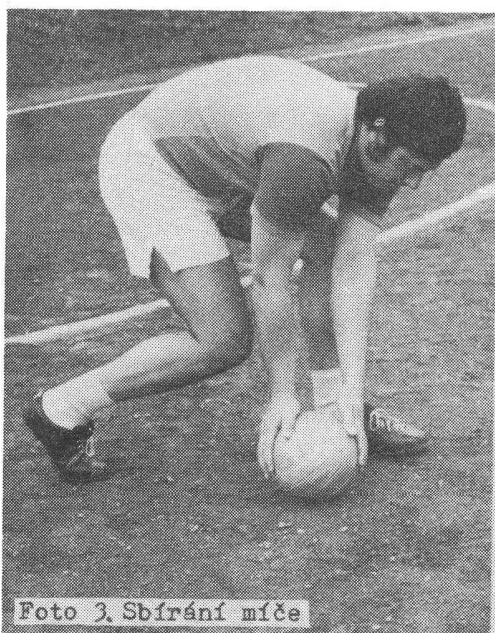


Foto 3. Sbíráání míče

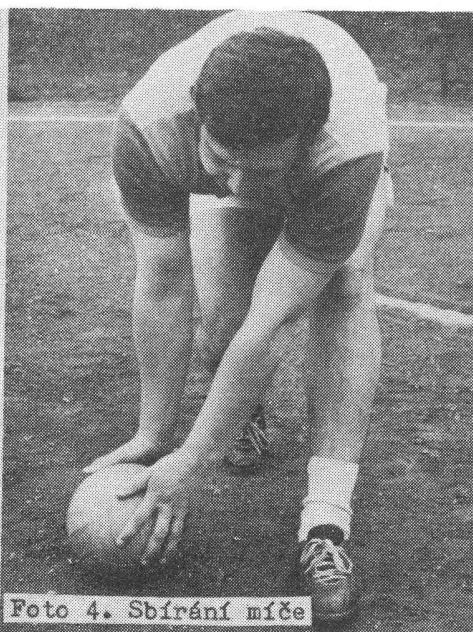


Foto 4. Sbíráání míče

f) Chytání kutálejícího se míče. Provádí se stejným způsobem jako sbíráání ležícího míče, jen je třeba si uvědomit směr a prudkost míče.

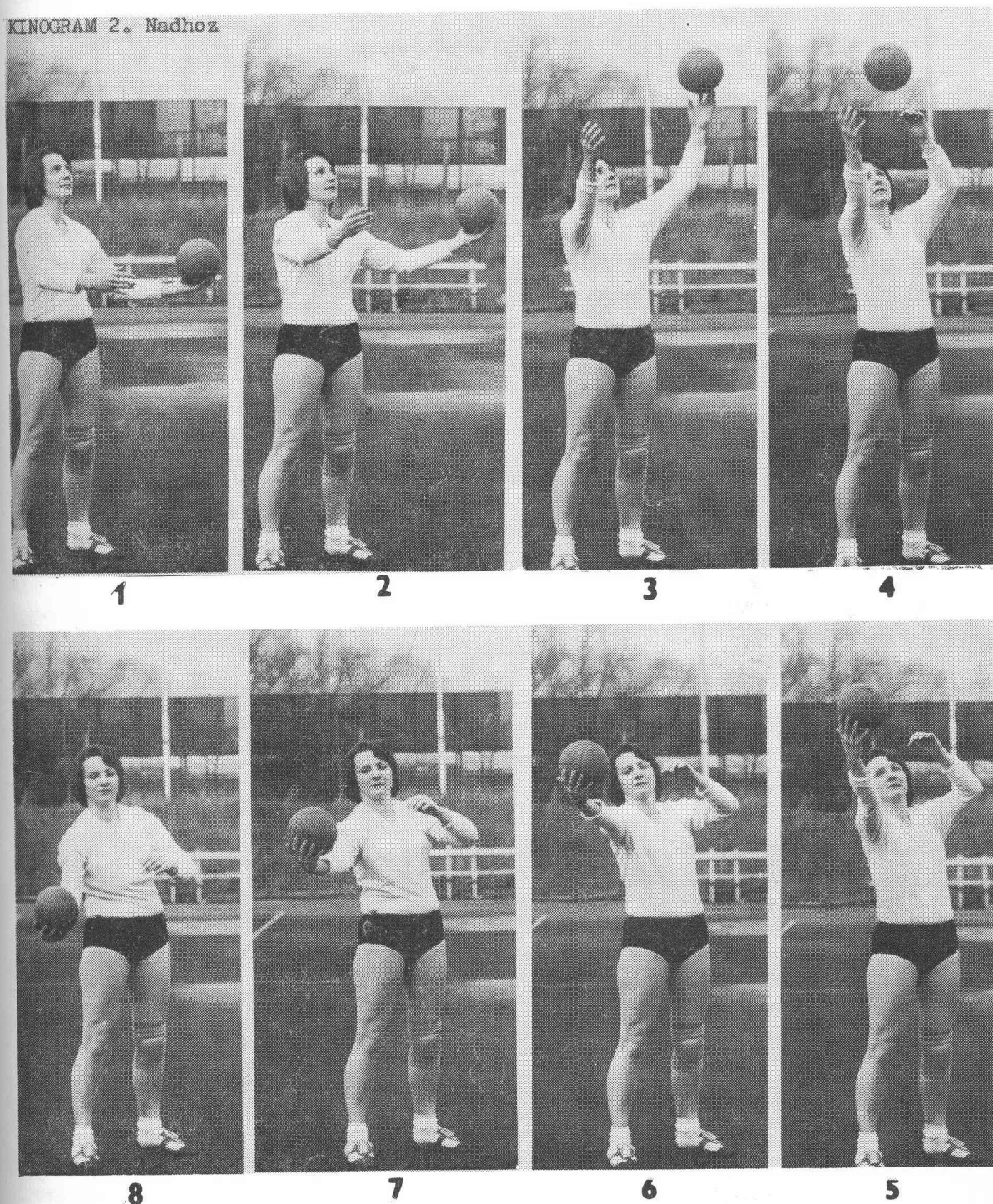
g) Chytání skákajícího míče. Tomuto chytání věnujeme zvýšenou pozornost, protože odskok míče na nerovných hřištích nemůžeme vždy dobře odhadnout. Skákající míče chytáme obyčejně nízko nad zemí. Postavení prstů opravujeme podle výšky odskoku. Často se používá způsob, kdy se míč přitiskne k zemi, potom jej hráč uchopí oběma rukama a dále jej zpracovává.

### 3. Hra míčem

Pravidla národní házené ukládají, že hráč musí do uplynutí dvou sekund míč buď nadhodit nebo jím udeřit o zem nebo přihrát.

a) Nadhazováním míčem nad hlavou nesmíme dát možnost protihráči k zásahu, proto nesmí být nadhoz příliš vysoký. Hráč nadhazuje míč z levé ruky do pravé, přičemž

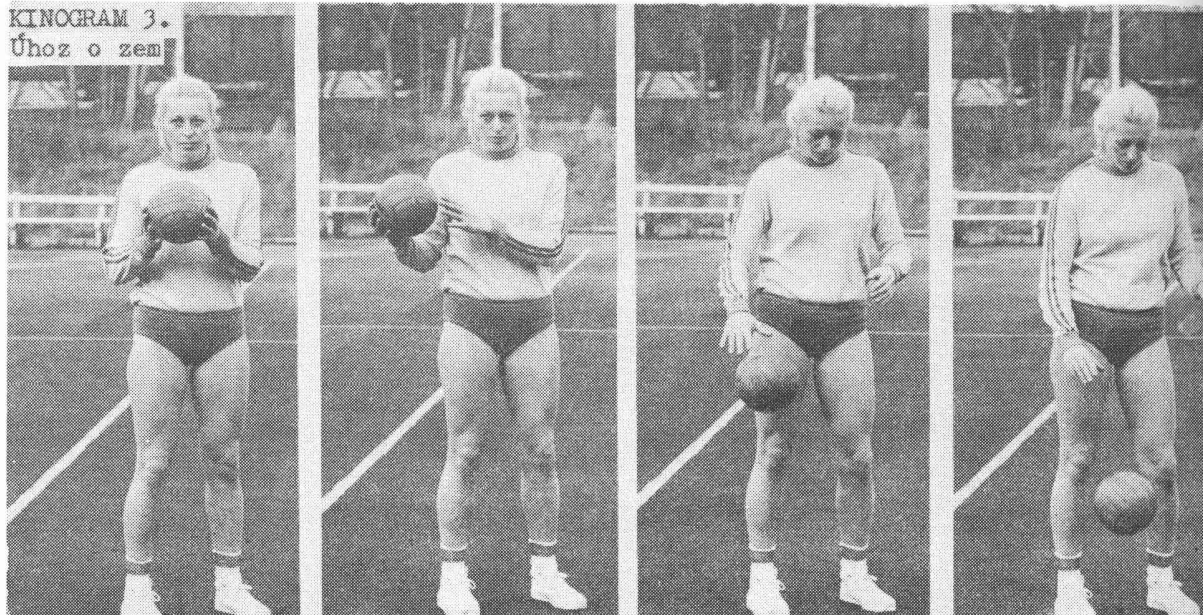
KINOGRAM 2. Nadhoz



míč opisuje elipsovitou dráhu. Levá ruka nadhodí míč nad hlavu, kde jej uchopí pravá ruka a stahuje zpět na prsa. Nadhoz se dá provádět i opačným směrem. V úrovni pasu se nesmí míč přehodit, musí se předat z jedné ruky do druhé (kinogram 2).

b) Nácvik úderu míčem o zem je jednodušší než nadhoz. Hráč jej provádí tak, že míč jednou rukou hází na zem a odražený jej opět chytá do jedné nebo do dvou rukou. Tento způsob se v národní házené méně doporučuje. Hráč musí odražený míč stále sledovat a tím ztrácí přehled o situaci na hřišti. Význam uplatnění nadhozu hráč nejlépe ocení na blátivém terénu. Nadhoz míče je v porovnání s úderem o zem daleko rychlejší a hráč při něm může provádět i klamání tělem (kinogram 3).

KINOGRAM 3.  
Úhoz o zem

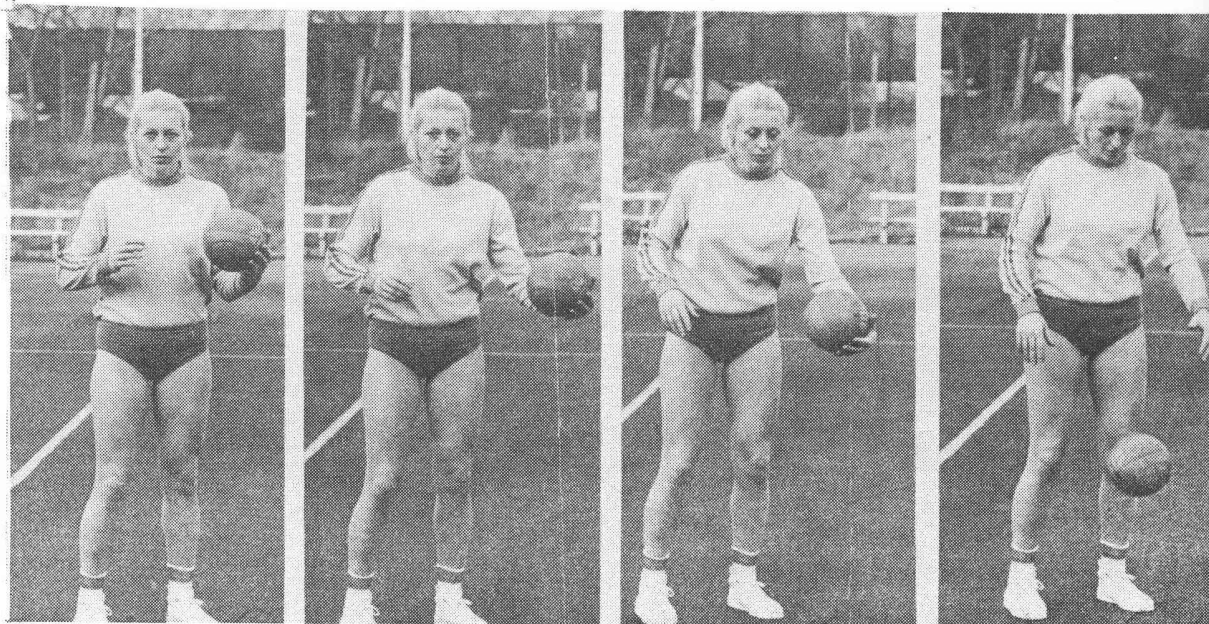


1

2

3

4



8

7

6

5

#### 4. Přihrávka

Přihrávka je usměrnění míče spoluhráči tak, aby jej mohl převzít. Přihrávka má tři fáze:

- a) hod míčem ve směru spoluhráče,
- b) dráha letu míče ke spoluhráči,
- c) chycení míče spoluhráčem a jeho zpracování.

Příhrávka je základní složkou souhry družstva, při níž herní činnost jednotlivce přechází v herní činnost skupiny. V národní házené se používá nejrůznějších druhů příhrávek, jejichž názvy určujeme podle prvních dvou fází. Správnou příhrávku má spoluhráč bezpečně zachytit a dobře zpracovat, proto je základním požadavkem příhrávky přesnost, kterou musí trenér při nácviku stále zdůrazňovat. Velmi záleží na osobnosti hráče a jeho rychlém rozhodování, jakou příhrávku v daném okamžiku zvolí. Provádí-li se příhrávka v pohybu, musí příhrávající navíc odhadnout místo, kde bude spoluhráč, až příhrávku dostane. Špatný odhad znamená ztrátu míče se všemi důsledky. Cit pro příhrávku je velmi důležitý a získává se jen pravidelným opakovaným nácvikem.

Příhrávka jednou rukou. Hráč vede míč mírně napjatou paží kolem hlavy. Prohnutí a předklon těla pomáhá míči udělit potřebnou rychlost. Ruka s prsty dává míči konečný směr. Při nácviku je nutné sledovat postavení ruky při provedení hodů. Často se stává, že ruka sleduje míč tak, že se malík dostane pod míč a podbíhá jej. Takto hozený míč rotuje, příhrávka není přesná a míč se špatně zpracovává. Při přímé příhrávce stojí hráč v házenkářském střehu, váha těla spočívá na zadní noze (kinogram 1).

Příhrávka bočním obloukem. Postoj je stejný jako při přímé příhrávce. Ruka s míčem se však pohybuje ze zapažení bočním obloukem do upažení, kde míč vypouští. Této příhrávky používáme, chceme-li obhodit protihráče.

Příhrávka spodním obloukem. Postoj je stejný, nohy jsou mírně pokrčeny. Ruka s míčem jde podél těla spodním obloukem. Této příhrávky se používá málo, většinou při těsném obsazování.

Příhrávka zadem horem. Základní postoj je stejný jako při příhrávce vrchní. Míč držíme na dlaní ruky natažené do upažení. Ruka nesmí být v lokti pokrčena! Horní polovina těla provádí otáčivý pohyb dozadu, míč opouští ruku za hlavou. Příhrávka míří směrem, který ukazuje druhá ruka v okamžiku odhození míče. Tuto příhrávku je možno provést také pouze zápěstím, což je mnohem těžší a příhrávka nemá potřebnou přesnost. Příhrávka zadem horem má největší uplatnění při dohrávání útočných systémů.

Příhrávka zadem spodem. Hráč stojí rozkročen, kolena mírně pokrčena, míč drží oběma rukama. Upažením pravé ruky s míčem (pravák) a švihem za zády spodním obloukem opouští míč ruku. Při nácviku této příhrávky je nutno dbát na to, aby ramena byla natočena rovnoběžně se směrem příhrávky.

Příhrávka s fintou. Hráč naznačí rukou i tělem přímou příhrávku vpřed, ale v posledním okamžiku pouští míč z ruky přes malíček stranou. Náznaku střelby se používá k vylákání obránce a provedení příhrávky na volného spoluhráče.

Příhrávka úderem míče o zem. Příhrávku je nutno provést tak, aby míč odskočil přesně do rukou spoluhráče. Při dopadu na zem je nejlépe, jde-li míč kolem nohou protihráče, neboť tak je snížena možnost jeho obranného zásahu. Příhrávka musí být provedena přesně. Odrazem o zem se dráha míče prodlužuje, příhrávka si vyžádá více času a tím je i dána možnost k protiakci. Tato příhrávka se používá většinou na hřištích s dobrým povrchem, nejlépe v halách. Při některých taktických prvcích (rozehrávání hodů) se příhrávka provádí s rotací, to znamená, že míč má po odskoku jiný směr než dráha po opuštění ruky. Se změnou směru však musí spoluhráč počítat, a proto příhrávka vyžaduje delší dobu nácviku.

Příhrávka odbitím. Vyžaduje-li to rychlost a plynulost akce (systém, rozehrání hodů), používá hráč příhrávky odbitím jako v odbíjené (jednoruč i obouruč).

## B) Míčová technika v pohybu

### 1. Držení míče

Držení míče v jedné ruce (levé nebo pravé) nebo obouruč v běhu je stejné jako držení míče v klidu. Tělo a ruce musejí vyrovnávat výkyvy způsobené během, aby míč zůstal pevně v ruce (nejdéle 2 sekundy).

### 2. Chytání míče

Chytání míče v běhu oběma rukama. Postavení rukou proti pohybujícímu se míči je stejné jako při nácvičce chytání v klidu. Pohyb hráče i spoluhráče však mění prudkost přihrávky, proto je nutno cvičit správné chytání tlumením a jeho rychlé zpracování. Důležitý je zpětný pohyb rukou při tlumení míče.

Chytání míče v běhu jednou rukou. Tento prvek je velmi náročný a vyžaduje vyšší vyspělost v míčové technice. Hráč nastaví ruku při chytání vždy dlaní proti směru pohybu míče, prsty jsou mírně roztaženy a připraveny ztlumit míč v ruce. Utlumení přihrávky se dále provádí zpětným pohybem ruky. Tímto způsobem chytáme přihrávky boční i přímé.

Chytání nízkých míčů v běhu. Tento prvek je velmi obtížný. Za nízký míč považujeme ten, který se pohybuje v prostoru od pasu dolů. I tyto míče se snažíme chytat oběma rukama. Hráč nastaví obě ruce proti míči dlaněmi vpřed, malíky u sebe. Někdy musí hráč chytat míč jednou rukou, pak míč přitiskne k zemi a potom chytá normálně.

Chytání vysokých míčů v běhu. Chytání vysokého míče provádí hráč ve výskoku. Chytí míč oběma rukama a stažením na prsa jej zpracovává. Postavení rukou proti míči je stejné jako v klidu. Chytání vysokých míčů jednou rukou je obtížné a vyžaduje dokonalou znalost míčové techniky. Tomuto nácvičce věnujeme zvláštní pozornost, dbáme na správné nastavení prstů proti míči, tlumení míče prsty, dále celou paží.

Sbírání ležícího míče v běhu. Provádí hráč tak, že v běhu těsně před míčem sníží těžiště, přejde do podřepu a poslední krok tím protáhne. Míč uchopí oběma rukama a pokračuje v běhu. Prodloužený krok provádí pravák levou nohou. Sbírání jednou rukou se provádí podobně.

Chytání unikajícího míče. Provádí hráč dvěma způsoby. Při prvním unikající míč dobíhá, když je vedle něj, sníží těžiště, chytá míč oběma rukama a dále zpracovává. Při druhém způsobu hráč unikající míč předběhne, nastaví ruku obrácenou dlaní proti pohybu míče. Míč naběhne do dlaně, vztyčením a mírným pohybem zápěstí jej hráč přehodí přes rameno nad hlavou před sebe a chytá oběma rukama. Míč musí být celým objemem nad hlavou, protože provádíme zároveň nadhoz. Nácvičce provádíme nejprve v klidu.

### 3. Hra míčem v pohybu = driblink

Driblinkem v národní házené rozumíme dovolený pohyb s míčem, tj. nést míč 2 sekundy, házet s ním nad hlavou nebo o zem, popřípadě kutálet s ním a chytit jej dříve, než jiný hráč. Pravidla dovolují provést dva nadhozy, nebo dva úder o zem, nebo jeden nadhoz a jeden úder o zem (jedno kutálení je jako jeden úder o zem). Pohybuje-li se hráč s míčem podle pravidel národní házené, říkáme, že dribluje.

Je třeba připomenout, že seberychnější driblink je pomalejší než let míče či

běh hráče bez míče. Proto dríblinku používáme jen tehdy, nedovoluje-li situace, aby hráč přihrál. Může-li hráč přihrát, musí dát přednost přihrávce.

Nadhazování míčem nad hlavou a úder míčem o zem provádí hráč stejně jako v klidu. Musí si však uvědomit pohyb po hřišti a oba úkony provádět ve směru pohybu, aby se nestalo, že jej pohyb míče zdržuje. Nesprávné je házení míče daleko před sebe, snadno jej získá soupeř. Také vysoký nadhoz dává možnost protihráči k vypíchnutí.

Při rychlém běhu (úniku) je možno použít kombinovaného dríblinku. Hráč v plném běhu míč nadhodí před sebe, nechá dopadnout na zem a opět chytí. Předhození musí být takové, aby hráč nemusel zpomalit běh, ale zároveň, aby nedal velkým předhozením možnost soupeři získat míč. Kombinovaného dríblinku se může také použít, nehrozí-li bezprostřední napadení soupeřem, např. ke zpomalení hry, při střídání brankářů apod.

#### 4. Přihrávky v pohybu

Nácvik všech druhů přihrávek v pohybu se provádí stejně jako v klidu. Zpočátku se nácvik provádí v pochodu, později v pomalém a rychlém běhu. Přihrávky se provádí na hráče pohybujícího se stejným směrem nebo v protisměru. Nácvik provádíme ze země i ve výskoku. Dbáme přitom na dodržování zásad uvedených při nácviku přihrávek v klidu.

#### Nácvik míčové techniky

1. Držení míče nacvičujeme tak, že hráč uchopí míč do obou rukou a trenér kontroluje správnost provedení.

2. Chytání míče nacvičujeme nejlépe ve dvojicích. Hráči se postaví proti sobě a lehce si přihrávají. Postupně zvětšíme vzdálenost mezi hráči a zvyšuje se prudkost přihrávek. Při prudkých přihrávkách je nutno dbát na správné tlumení míče.

#### 3. Hráč s míčem

- vyhodí míč vzhůru, udělá dřep, chytí míč,
- vyhodí míč vzhůru, udělá klik ležmo, dřep a chytí míč,
- vyhodí míč vzhůru, udělá sed a chytí míč,
- vyhodí míč vzhůru, udělá leh na záda a chytí míč.

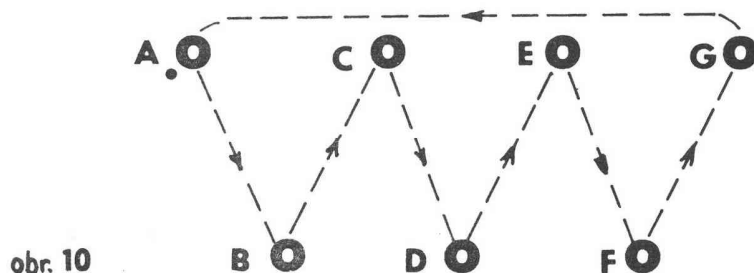
Opakuje se totéž, ale míč chytá ve výskoku. Celá série se opakuje 3x.

#### 4. Přihrávky na místě ve dvojicích

Hráči stojí proti sobě v řadách a přihrávají si míč. Procvičujeme všechny druhy přihrávek, kolik je hráčů, tolik míčů. Později má každá dvojice dva míče.

#### 5. Klikaté přihrávky na místě (obr. 10)

Hráč A přihrává hráči B, ten dále hráči C atd. Poslední hráč vrací míč zpět hráči A a nácvik pokračuje. Hraje se i s více míči.

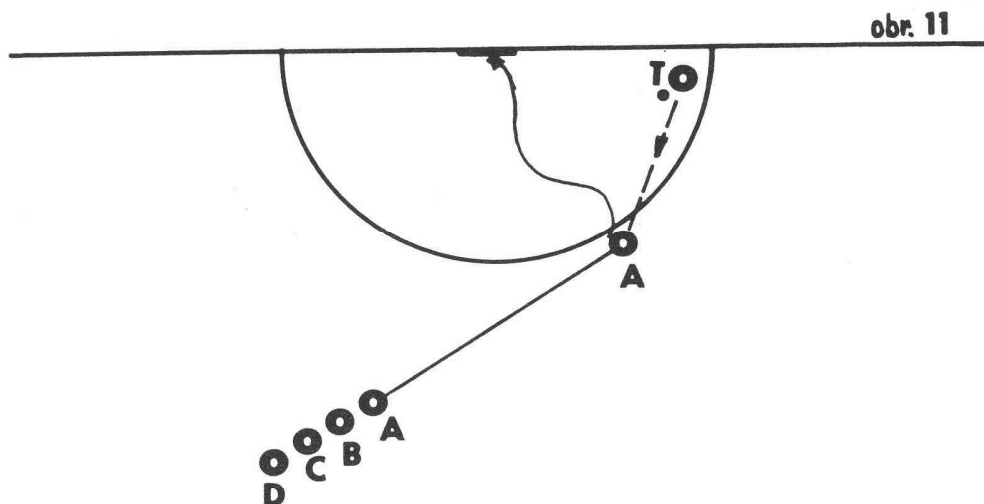


### 6. Přihrávky o zeď

Dva hráči stojí za sebou 4 m od zdi. Přední hráč má míč, hodí úderem o zeď, uskočí stranou a zadní hráč míč chytá. Druhý hráč opakuje totéž. Tímto způsobem nacvičujeme všechny druhy přihrávek. Návčik kombinujeme tím, že zadního hráče postavíme zády ke zdi.

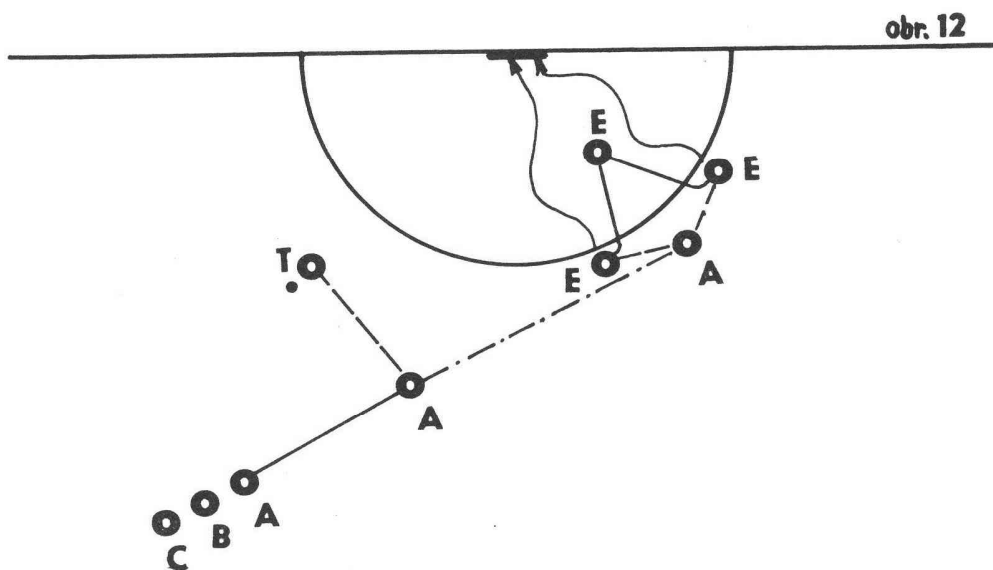
### 7. Přihrávka pohybujícímu se hráči (obr. 11)

Hráči A, B, C, D se postaví asi 5 m od středu brankoviště. Trenér zůstává v brankovišti a postupně přihrává nabíhajícím hráčům A, B, C, D atd. tak, aby mohli vystřelit bez přípravy na branku. Hráči se postupně vystřídají. Je-li v družstvu levák, nabíhá z druhé strany.



### 8. Přihrávka z výskoku (obr. 12)

Hráči se postaví asi 8 m od středu brankoviště stranou. Každý hráč nabíhá tečnou na brankoviště, do běhu dostává přihrávku, před obráncem provádí výskok a z výskoku přihrává na spoluhráče, který z brankoviště vybíhá na obránce. Možno kombinovat s návčikem střelby výkrokem z brankoviště.



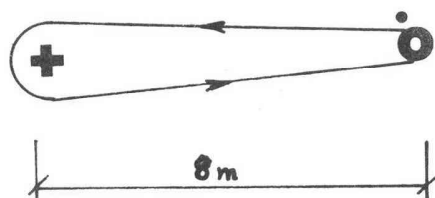


### 9. Hra míčem

V běhu provádí hráč nadhoz, úder o zem, popřípadě kombinaci těchto úkonů. Cvik je možno postupně ztížit tím, že se hráč pohybuje po nízké kladině, desce nebo trámu. Driblování je možno procvičovat dále různými druhy slalomu.

### 10. Obíhání mety (obr. 13)

Hráč nadhodí míč, oběhne metu vzdálenou 8 m. Míč se nesmí dotknout země vícekrát než 3x. U tohoto cviku je zkombinováno máčvik rychlosti se sbíráním míče.



obr. 13

### 11. Výměna míst

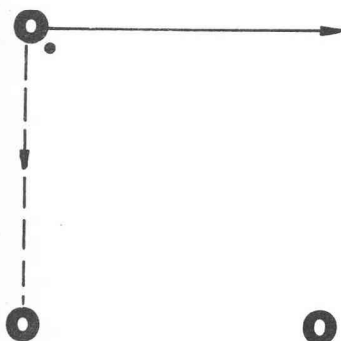
Dva hráči stojí proti sobě, každý má míč. Oba nadhodí míč nad sebe, rychle si vymění místa a chytí míč spoluhráče. Míč se nesmí dotknout země. Vzdálenost mezi hráči je 5 - 6 m. Kombinujeme s chytáním míče ve výskoku.

### 12. Dva hráči

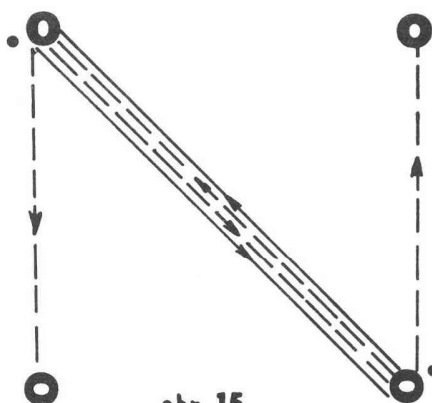
stojí proti sobě ve vzdálenosti 2 m, každý má míč. Jeden hráč míč nadhodí, dostává přihrávku od druhého, přihrávku ihned vrátí a chytá svůj míč. Totéž je možno provádět se třemi míči. Cvik je velmi náročný, k jeho zvládnutí je třeba delší čas. Je zde spojen nácvik míčové techniky s postřehem a koordinací pohybů.

### 13. Přebíhání (obr. 14)

Tři hráči se postaví do rohů čtverce. Hráč s míčem přihrává jednomu ze spoluhráčů a běží na prázdné místo ve čtverci. Cvik je náročný na orientaci. Tím způsobem je možno procvičovat všechny druhy přihrávek.



obr. 14



obr. 15

### 14. Přebíhání (obr. 15)

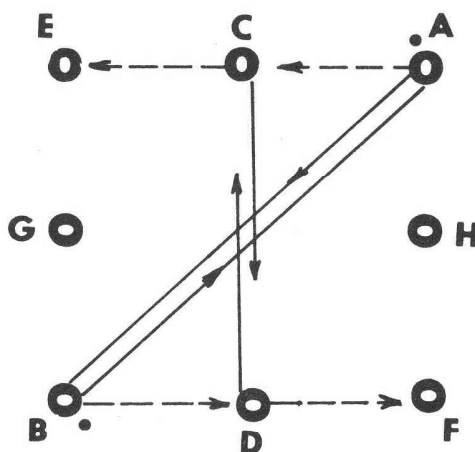
Čtyři hráči se postaví do rohů čtverce o straně 4 - 6 m. Dva hráči, kteří stojí uhlopříčně proti sobě, mají míč. Vymění si přihrávku, potom přihrají míč svému spoluhráči doprava a vymění si místa. Totéž provedou druzí dva hráči. Tento nácvik možno ztížit po výměně míst provedením dřepu, kliku, sedu, lehu.

### 15. Klímův čtverec (obr. 16)

Základní postavení hráčů je znázorněno na obrázku. Míč mají dva hráči, kteří stojí na úhlopříčce proti sobě, v našem případě hráči A a B. Na povel trenéra přihrají tito hráči míč napravo stojícímu spoluhráči, tedy hráč A hráči C a hráč B hráči D. Po odehrání míče rychle přebíhají na protilehlé místo, tzn., že hráč A si vymění místo s hráčem B. Hráči C a D po chycení přihrávky přihrávají míč hráčům E a F a přebíhají na protilehlé místo. Hra tak pokračuje plynule dokola. Upadne-li někomu míč, je nutno zajájit hru znovu z výchozího postavení.

Touto hrou se provádí nácvik přihrávky, chytání míče, rychlost, postřeh, změna rychlosti a vyhýbání hráčů uprostřed čtverce.

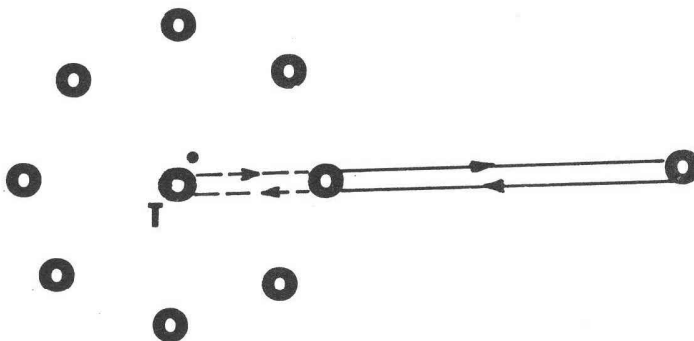
Hru je možno hrát oboustranně a s různými druhy přihrávek.



obr 16

### 16. Kruh (obr. 17)

Hráči stojí v kruhu o průměru 3 m, uprostřed stojí trenér s míčem. Trenér přihraje jednomu hráči, ten přihrávku vrátí, odběhne směrem od středu kruhu 4 m, udělá dřep (klik, sed, leh) a rychle se vrátí na své místo v kruhu. Trenér přihrává míč po kruhu doprava nebo doleva.

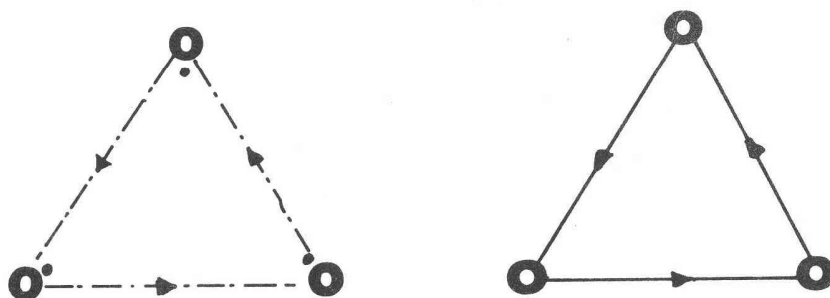


obr. 17

### 17. Trojúhelník (obr. 18)

Tři hráči se postaví na vrcholy trojúhelníka o straně 6 m. Každý má míč v ruce. Na povel trenéra všichni tři běží po stranách trojúhelníka. Na dalším vrcholu míč položí, na dalším si míč zase vezmou. Každý oběhne trojúhelník 3x, cvik se opakuje s minutovými přestávkami 3-5x.

Nacvičuje se sbírání míčů kombinované s nácvičením rychlosti a směru.



obr. 18

### 7.2.2. Speciální herní činnosti jednotlivce

#### 7.2.2.1. Činnost brankáře

##### Výběr brankáře

Na brankáře jsou kladeny stále větší nároky, a proto při výběru musíme pamatovat na výšku, sílu, rychlost i vytrvalost, tělesnou váhu i psychické vlastnosti.

Ideálním stavem pro trenéry je, mají-li ve výcviku aspoň tři brankáře, protože vzájemnou soutěživostí roste jejich výkonnost a vylučuje se možnost oslabení družstva při nemoci, zranění, zastavení činnosti apod.

Nejvýhodnější výškou pro muže je 175 - 185 cm, pro ženy od 165 cm výše. Menší brankář má nevýhodu v chytání vysokých míčů, a protože se obává střel pod břevno, věnuje jim větší pozornost než míčům směřujícím do spodní části branky. Spodní míče pak chytá s chybami. Výkon ovlivňuje i tělesná váha. Brankáři silnější vyplní sice více místa v brance, ale jsou většinou méně pohybliví.

Brankář musí být rychlý i vytrvalý, protože nehraje jen v brance, ale i v brankovišti, v obranné třetině a někdy i ve střední třetině.

Důležitou vlastností pro brankáře je postřeh, musí mít i dobrý zrak, dobré nervy, odvahu, nebojácnost a fyzickou vyspělost. Soustředění brankáře na hru, stálá připravenost k zásahu a rychlé rozhodování je velmi vyčerpávající, a proto se klade důraz na fyzickou připravenost.

Klidný brankář je pro družstvo velikým přínosem, neboť dovede řešit s přehledem rušné situace před brankou. Spolupracuje dobře nejen s hráči, ale i s trenérem. Zkušení brankáři dovedou i vhodně řídit obranu a odstraňují případné chyby obránců.

Odvaha a nebojácnost brankáře se projevuje odvážnými zákroky při chytání či vyražení míče, riskantním postavením nebo vybíháním při trestných hodech. Odvážný brankář se nebojí bojovat o míč i v přímém styku se soupeřem, např. získat míč pádem pod nohy útočníka apod.

Brankář musí být pozorný a musí umět odhadnout, jak se situace před brankou vyvine a podle toho volit způsob zákroku.

Nejvhodnějším typem brankáře jsou tedy typy fyzicky silné a duševně vyrovnané. Klid, soustředěnost, dobré nervy a sebeovládání umožňují brankáři podat dobrý výkon i v rušném a nepříznivém prostředí (bouřlivé obecenstvo, nevlídné počasí, špatný terén, chybný rozhodčí apod.). Když se hra kolektivu nedaří, může klidný brankář ovlivnit hru svých spoluhráčů, což je jistě pro vlastní utkání velmi významné.

#### Základní postoj brankáře - střeh

Brankář stojí v mírném stoji rozkročeném, chodidla rovnoběžně, vzdálenost mezi nimi taková, aby neprošel míč. Tělo spočívá celou vahou na přední části chodidel, paty jsou odlehčeny. Tělo je v mírném předklonu. Zatížení obou nohou je rovnoměrné, kolena mírně pokrčená. Paže jsou mírně pokrčeny před tělem, lokty oddáleny od těla. Ruce jsou ve výši ramen až hlavy, prsty a dlaň tvoří miskou. Postoj musí být uvolněný. Je-li váha přenesena z větší části na jednu nohu (stojná noha), využívá toho útočník a střílí k této noze, což má za následek většinou docílení branky. Stojná noha je pochopitelně nepohyblivá a než dojde k přenesení váhy těla na opačnou stranu, bývá míč v síti. Trenérům doporučujeme při nácvičce předvést základní postoj brankáře a vysvětlit hráčům funkce těla a končetin.

#### Činnost brankáře

Kromě všeobecné tělesné přípravy a základní míčové techniky patří do činnosti brankáře chytání, sražení a vyrážení míčů rukama, nohama i tělem.

#### Chytání, sražení a vyrážení přímých míčů

Přímým míčem rozumíme takový, který se při střelbě nedotkne země. Jsou to obvykle střely:

- a) Do dolního prostoru branky, tj. asi do výše kolen; brankář zneškodňuje míč přímo nohou, popřípadě i rukou podél nohy. Noha vždy jde proti míči. Chybné je, používá-li brankář k chytání pouze ruky.
- b) Do středního prostoru branky. Od kolen do výše ramen zneškodňuje brankář střely zásadně rukama a tělem, přičemž provádí výkrok a vyklonění celého těla dopředu nebo stranou.
- c) Do horního prostoru branky. Od ramen k břevnu chytá brankář míč oběma rukama, prudké míče vyráží obouruč nebo v krajním případě jednoruč.

Rozhodne-li se brankář míč chytit, musí přesně odhadnout sílu vystřeleného míče a musí dobře ztlumit míč obouruč na těle.

Nemůže-li míč chytit, volí sražením míče před sebe a dostatečné chycení nebo zpracování. Míč musí srazit přímo před sebe, a to tak, že prsty a dlaň vytvoří proti míči tzv. stříšku. Sklon nastavení dlaní proti míči je závislý na prudkosti střely.

Další možností je vyrážení míče zpět do hřiště, nejlépe k postranním čarám, nebo vyrážení míče přes horní břevno nebo boční tyč za branku. Vyrážení míče do středu brankoviště je velmi nebezpečné, protože získá-li míč soupeř, má příležitost k opakované střelbě z příznivého prostoru.

Chytání nohama nacvičujeme vždy pravou i levou nohou a zaměřujeme se na:

- vykopávání míče v klidu,
- vykopávání kutálejícího se míče,
- vykopávání vystřeleného míče,
- výdrž v postoji při přímé střele na nohy,
- vykopávání míče tzv. rozštěpem.

#### Chytání míčů odražených od země

Chytat tyto míč je velmi obtížné. Brankář se musí naučit odhadnout vzdálenost místa dopadu a podle velikosti úhlu dopadu určovat výšku odrazu míče.

Zásady pro chytání míčů s odrazem od země:

- a) míč se chytá před dopadem na zem,
- b) míč se zasahuje ihned při dopadu,
- c) k chytání se využívá celého těla, rukou i nohou současně.

Chybou je, ustupuje-li brankář před odraženým míčem a snaží se jej chytat až v nejvyšším bodě. Chyba se ještě více projeví, je-li míč falšován. Obvykle pak brankář míč nechytne.

#### Chytání falšovaných míčů

Falšované míče jsou míče odražené od země tak, že dráha po odražení není přímočará, ale opístuje křivku. Falš mu uděluje nerovný terén nebo prsty útočnicka. Takové střelbě se říká střelba "koníkem s falší". Používá se zejména v běhu ze strany brankoviště a při výkroku z brankoviště. Míč dostává nepříjemnou a zvýšenou rotaci, která se dopadem na zem ještě zvětšuje, takže po dopadu "obchází" míč brankáře do branky. Zásady pro brankáře při chytání těchto míčů jsou:

- a) snažit se míč chytit před dopadem nebo při dopadu, dokud ještě nepůsobí rotace a skládání sil,
- b) vysunout se před branku, aby se zmenšil střelecký úhel,
- c) využívat spolupráce ruky s nohou.

Při nácvičce by si měl brankář sám vyzkoušet střelbu koníkem s falší, a potom chytat tyto střely od útočnicka, který tento způsob střelby dokonale ovládá. Brankář se musí naučit chytat tyto střely z různých míst brankoviště a z klidu i z pohybu hráče. Musí se také naučit odhadovat podle pohybu útočnicka, k jakému způsobu střelby pravděpodobně dojde.

Brankář si musí také uvědomit, že na odražení míče působí:

- a) kvalita hřiště (písek, škvára, parkety, asfalt),
- b) kvalita míče (kožený, lepený, měkký, tvrdý),
- c) vzdálenost odrazu a způsob střelby,
- d) prudkost střelby.

#### Chytání ostatních míčů

Velmi obtížně se chytají střely tzv. zadovkou. Tento druh střelby provádí hráč otočením celého těla o 180° směrem k brance, přičemž ruka vypouští míč v okamžiku, kdy je hráč obrácen k brance zády.

Zadovka nemusí být pouze přímou střelou, nýbrž i střelou s falší. Obtížné pro chytání jsou tyto střely i proto, že je útočnick používá při střelbě před obránci,

to znamená, že míč se objeví až těsně před brankářem. Proto při chytání velmi záleží na dobrém postavení brankáře, na jeho postřehu a mnohdy i na máhodě a štěstí.

Při dnešním rozvoji národní házené využívají útočníci stále více tzv. střelby padáčkem. Jedná se prakticky o zbrzdění přímé střely, přičemž finta tělem zůstává stejná, jen prudkost daná míči paží se zmenší na přehození brankáře obloučkem. Stává se to zejména brankářům, kteří často zneškodňují střelu tím, že vystupují výrazně před branku. Přehazovaný míč má strmou dráhu letu s kulminačním bodem právě nad brankářem. Přehazovaný míč letí pomalu a klesá těsně za zády brankáře do branky.

Způsob zneškodňování těchto míčů je vždy obtížný. Vyžaduje od brankáře dokonalou reakci na změnu situace, pohybovou dokonalost a mohutnou odrazovou sílu. Ve chvíli, kdy brankář postřehne úmysl útočníka, musí přejít z výponu na plná chodidla a ustoupit na brankovou čáru, kde musí novým výponem míč krýt, popřípadě vyrazit. Je-li již ve výskoku, a to bývá většinou u menších brankářů, nezbyvá nic jiného než vytáhnout jednu paži co nejvýše, aby míč alespoň vyrazil konečky prstů. Zpravidla pak dochází k pádu brankáře nazad, při němž se může udeřit o brankovou tyč a zranit se.

Při chytání vykláněčky platí zásada, že brankář nesmí reagovat na pohyb hráče, ale musí sledovat paži s míčem. Útočník výklonem (fintou) nutí brankáře k pohybu ve směru svého výklonu, ale vystřeluje míč na opačnou stranu výklonu. Jedná se o speciální druh střelby, který zatím ovládá jen málo útočníků.

Ostatní druhy střelby, jako např. podstřelem pod rukou obránce nebo jednoruč s výskokem nad rukama obránců, vyžadují od brankáře pouze dokonalou pozornost a soustředěnost. Chytání těchto míčů je stejné jako u dříve popsaných.

Míče směřující do horních částí branky chytá brankář rychlým vzpažením zpravidla obouruč. Jednoruč pouze tehdy, má-li jistotu zásahu nebo nezbyvá-li jiná možnost. Je-li brankář před brankou, musí mnohdy chytat vysoké míče směřující pod břevno s výskokem. Z toho je zřejmé, jak je důležité, aby brankář měl při základním postoji ruce asi ve výši hlavy a ne, jak se často stává, aby visely volně vedle boků.

Míče vystřelené dolů chytá brankář nohama, polovysoké míče nohama za spolupráce paží. V krajním případě chytá míče u země širokým rozštěpem.

#### Rozchytání brankáře

Aby mohl brankář hned od počátku utkání podat maximální výkon, musí se řádně rozcvičit. Znamená to, že během krátké doby musí aktivizovat všechny fyzické i duševní síly potřebné k dobrému výkonu. Při rozcvičení se doporučuje tento postup:

Lehký klus, několik krátkých sprintů, gymnastické rozcvičení jednotlivých částí těla. Následují cviky postřehu a míčová technika. Hráči tvoří kruh, brankář je uprostřed kruhu, útočníci lehce přihrávají přes kruh, brankář se snaží míč chytit či vyrazit. Brankář také může být v brance a útočníci ze tří metrů lehce házejí míč do různých míst branky. Je výhodné použít více míčů. Na závěr střílí útočníci ze sedmi metrů přímé i falšované rány na branku. Rozcvičení brankáře trvá asi 20 minut. Při cvičení se doporučuje opatrnost, aby nedošlo již při rozchytávání k zranění brankáře.

Brankář musí být stále čelem k míči. S pohybem míče mění své postavení v brance krátkými úkroky či úskoky tak, aby jeho zrak byl neustále na spojnici středu branky a míče.

Postavení brankáře v brance je trojí:

- a) základní postavení brankáře je asi 10 cm před brankovou čarou,
- b) mírně předsunuté postavení brankáře je na oblouku asi 30 cm od středu brankové čáry. Vzdálenost oblouku od brankové čáry se zmenšuje po stranách k tyčím (foto 5).



Foto 5. Postavení brankáře

- c) Předsunuté postavení brankáře je na oblouku 40 - 60 cm od středu brankové čáry. Oblouk končí po stranách 20 - 30 cm před brankovou tyčí.

Třetí způsob je nejvýhodnější, protože zmenšuje zorný úhel útočníka na volný prostor branky kolem brankáře. Základního postavení brankáře používáme při výcviku mládeže, mírně předsunuté postavení používá většina brankářů a třetího způsobu používají zkušení brankáři.

Při pohybu brankář dbá:

- a) aby měl přehled o postavení vlastních i cizích hráčů, zvláště útočníků,
- b) aby neztratil míč ze zorného pole,
- c) aby byl stále na spojnici míče a středu branky,
- d) aby zachovával správný základní postoj,
- e) aby byl připraven rychle a účinně zasáhnout míč.

Rozlišujeme dva základní typy brankářů: brankáře statické a brankáře dynamické.

Brankář statický nemusí být ještě brankářem pomalým. Vyznačuje se tím, že se zdržuje co nejvíce poblíž středu brankové čáry a věnuje se pouze chytání míčů.

Dynamičtí brankáři se naopak kromě chytání aktivně zapojují do obranné hry v brankovišti. Snaží se o vypíchnutí míče útočníkovi při probíhání brankovištěm, obsazují útočníka v brankovišti při rozehrávání volného hodu, vybíhají do pole mimo brankoviště získat míč, provádějí různé hody mimo brankoviště apod. Dynamičtí brankáři musí ovšem dokonale ovládat míč a být dobře fyzicky připraveni, protože

námaha při hře je u dynamických (aktivních) brankářů podstatně větší než u brankářů statických.

Orientace brankáře v brance je velmi důležitá. Brankář se musí naučit orientovat se v brance za každé situace, bez ohlížení. Orientuje se především hmatem, dotykem brankové tyče určuje své momentální postavení. Mnohdy k orientaci v brance slouží i jiné pomůcky, jako jsou stožáry na vlajky, budovy, stromy aj.

Aktivní spolupráce brankáře s hráči při výhozu od branky. Důležitým prvkem ve hře brankáře je výhoz od branky. Pravidla dovolují provést výhoz bez pokynu rozhodčího, což je předpokladem pro založení útoku. Brankář musí dokonale ovládat dlouhou přihrávku na vzdálenost 30 - 40 m. Při soupeřově osobní obraně na celém hřišti může být brankář po provedeném výhozu nebo při všech hodech v obranné třetině velmi platným hráčem.

Příklad: Soupeř obsadil všechny hráče v obraně. Brankář přesto přihrává jednomu z nich. Ten stačí jen plácnutím míč vrátit brankáři a brankář nikým neobsazen se zapojí podle platných pravidel do hry i mimo brankoviště do doby, než se některý z jeho spoluhráčů uvolní.

Chytání trestných hodů. Při střelení trestného hodu se obránce postaví 20 cm před brankovou čáru u tyče. Nohy jsou mírně od sebe na vzdálenost menší než je objem míče. Paže jsou ve vzpažení a mírně předsunuty směrem k útočníkovi, který střílí trestný hod. Úkolem obránce je chytat míče směřující na něho a krýt míče, které brankář nechytí. Brankář stojí těsně (asi 30 cm) u obránce, je tedy na jedné straně branka nekrytá. Tím brankář láká střelce, aby do nekrytého prostoru vystřelil (foto 6).



Foto 6. Postavení při trestném hodu

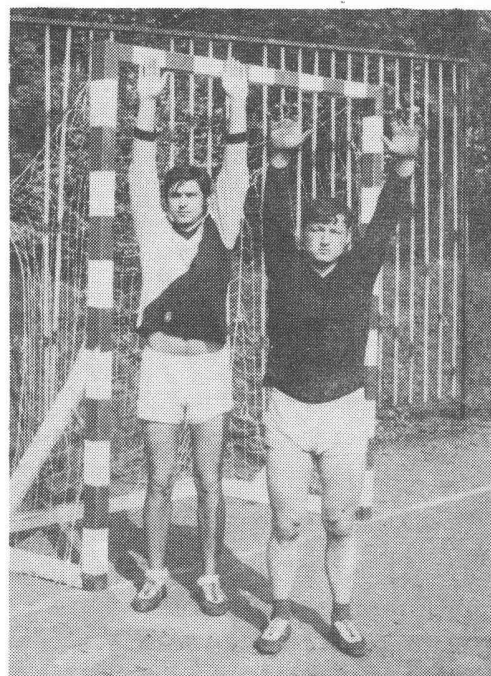


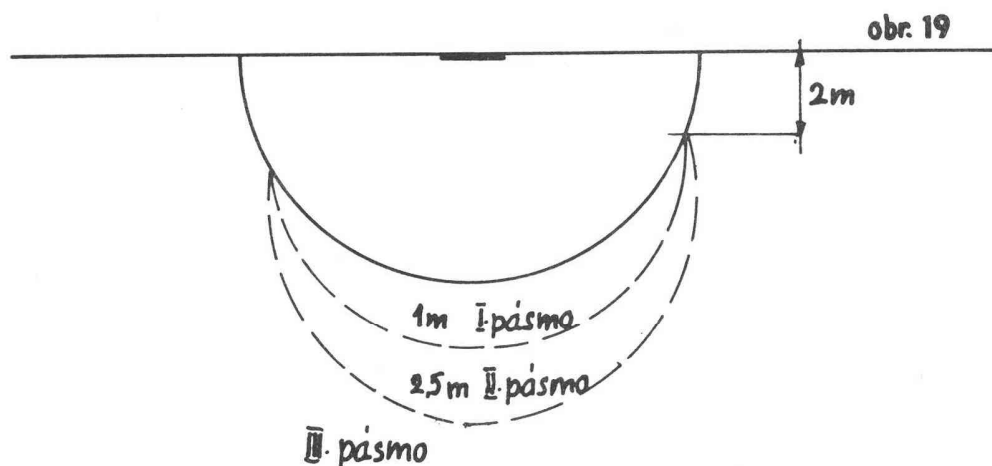
Foto 7. Postavení při trestném hodu

Při chytání trestných hodů velmi záleží na souhře obránce a brankáře. Časem si vypracují různé signály, které jim umožní lépe krýt trestné hody (lákání do nekrytých prostor, postavení obránce i brankáře za sebou apod.) - (foto 7).



Trestné hody řadíme do tří pásem nebezpečnosti (obr. 19)

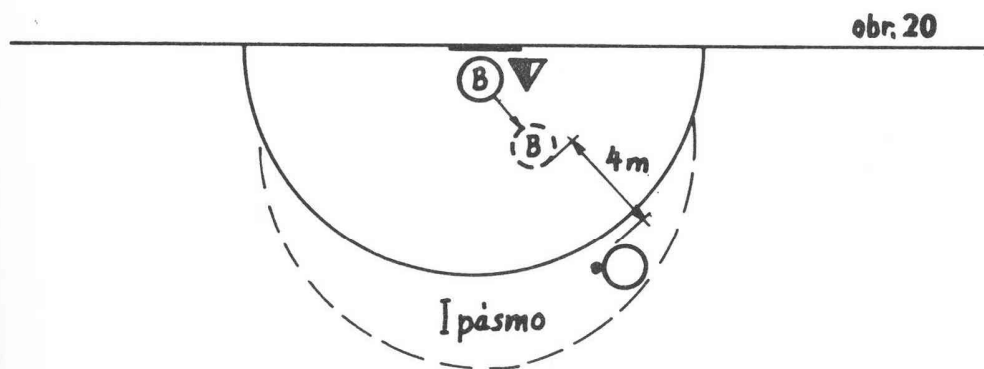
- I. pásmo je tzv. vyložená branková příležitost - brankář považuje tento trestný hod za bezprostředně nebezpečný a musí při něm dokonale uplatnit svůj brankářský um.
- II. pásmo - střední, již méně nebezpečná vzdálenost pro vstřelení branky.
- III. pásmo - do něj zařazujeme ostatní trestné hody, na jejichž zneškodnění postačí ve většině případů jen základní postavení brankáře v brance bez obránce.



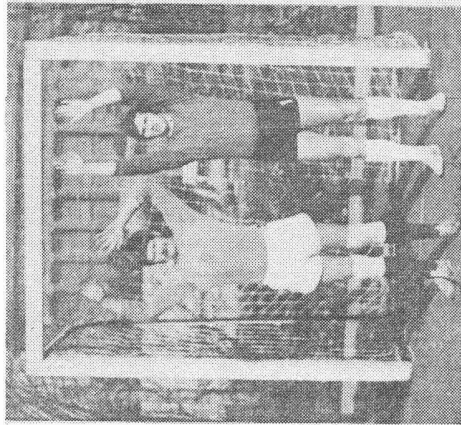
Vyčkávací způsob při chytání trestných hodů. (Tento způsob uplatňují brankáři, kteří mají rychlý postřeh a dovedou zneškodňovat vystřelené míče pravou i levou nohou. Před prováděním hodu vykročí brankář z branky a postaví se 4 m od útočníka, který bude střílet trestný hod (obr. 20). Tímto postavením zmenší brankář zorný úhel útočníka na volná místa v brance. Toto postavení brankáře svádí útočníka k provedení trestného tzv. padáčkem. Při pozornosti obránce, který stojí za brankářem v brance, je takový míč snadno zneškodněn. Stává se však, že nepříteli zkušený útočník vstřelí míč přímo do těla brankáře nebo přes branku či vedle branky (kinogram 4 a 5).

Při nácvičku vyčkávacího způsobu chytání trestných hodů se brankář zaměřuje:

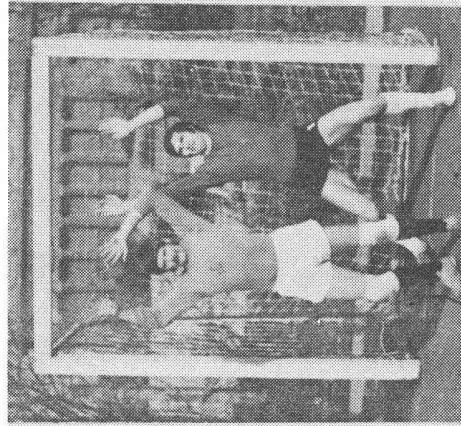
- a) na dokonalé odhadování vzdáleností 4 m od hráče provádějícího trestný hod (při utkání samozřejmě není možné, aby si brankář vzdálenost odměřoval kroky),
- b) na správné vykročení před branku tak, aby svým tělem kryl vždy tu stranu branky, kde se mu nejbliž zasahuje.



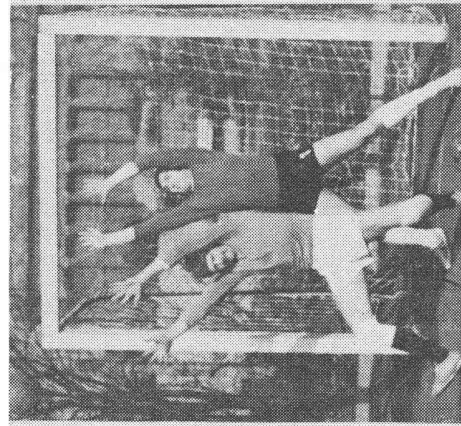
KINCEGRAM 4. Trestrný hod - brankář



1



2



3



4



5



6



7

KINOGRAM 5. Trestný hod - breknáť



1

2

3

4



5

6

7

### Příklad:

Brankář zpravidla kryje tu část branky, ve které stojí obránce. Jeho zájem je pak plně soustředěn na zdánlivě volnější místo v brance. Při plném soustředění je dán větší předpoklad k chycení vstřeleného míče.

- c) Na dokonalou souhru s obráncem. Při nácviku chytání trestných hodů používá trenér stejných výcvikových metod pro brankáře i obránce. Obránce tím získává lepší orientaci v brance, lépe odhaduje sílu vstřeleného míče a seznamuje se s chytáním střelby koníkem s falší.
- d) Na vyrážení míčů k postranním pomezním čarám. Je to důležité proto, že tyto střelby jsou velmi prudké a mohly by ohnout nebo zranit prsty (vymknutí, zlomenina).
- e) Výjimečně je možné nacvičit i vykročení obránce. Tento způsob chytání trestných hodů však vyžaduje obránce vyšší postavy, aby zabral větší část prostoru.

Chyby, které se běžně při nácviku vyskytují:

1. Vykývnutí mohy vpřed (k útočnickovi) svádí často brankáře k většímu rozkročení a útočník pak snadno prostřelí míč mezi nohama brankáře. Obránce má ztíženou viditelnost a většinou míč nemůže chytit.
2. Brankář v základním postavení příliš pokrčuje kolena a útočník tak snadno pozná, že těžiště brankáře je v pokrčených nohách, a střílí kolem tzv. nepohyblivých nohou.
3. Při nácviku chytání trestných hodů, při nichž se brankář plně soustřeďuje na zdánlivě volné místo v brance, se často stává, že při opakovaném používání tohoto způsobu chytání odkrývá místo svého původního základního postavení. Chytrý útočník může pak snadno umístěnou ranou do tohoto místa dát branku.

Proto se nedá vyčkávacího způsobu chytání trestných hodů použít při hře často, pouze dvakrát až třikrát v průběhu utkání. Znovu zdůrazňujeme, že útočníka musí brankář vyvést z klidu, což se mu podaří, zneškodní-li střelbu trestného hodu z I. pásma.

Další způsob zneškodňování trestných hodů je tzv. vybíhavý způsob. Používá se výhradně při střelbě trestných hodů z I. pásma, tedy z místa, kde je předpoklad pro téměř jistou branku. Princip je založen opět na momentu překvapení útočníka. V okamžiku hvizdu rozhodčího vybíhá brankář ze základního postavení z branky až do vzdálenosti 4 m od útočníka, který provádí trestný hod. Překvapený útočník velmi často nastřelí tělo brankáře nebo přestřelí branku. Tohoto způsobu se používá zejména proti útočníkům, kteří provádějí trestný hod střelbou jednoruč s pádem. Aby zvládl vybíhavý způsob chytání trestných hodů, musí brankář nacvičit kromě prvků pro vyčkávací způsob:

- a) Rychlé starty. V tréninku provádí brankář po hvizdu trenéra okamžitý start k místu, odkud se provádí trestný hod.
- b) Vykopávání míčů z prudkého startu.

Obránce musí zvládnout všechny prvky uvedené u popisu chytání trestných hodů vyčkávacím způsobem.

Také tohoto způsobu chytání trestných hodů lze použít při utkání nejvýše 3x - 4x. Stejně jako každý taktický signál, má i tento způsob chytání trestných hodů určité nedostatky. Než na ně útočník přijde, použije brankář jiného způsobu chytání.

Ani při správném máčviku se úspěch nedostaví hned po prvním tréninku. Teprve po půlroční přípravě bývá předpoklad pro dobrou hru obrany i pro dobré chytání trestných hodů.

#### Chytání pokutových hodů

Při pokutovém hodu je situace pro brankáře velmi těžká, ale ne beznadějná. Brankář musí spoléhat na postřeh a taktické postavení, i když všechny trumfy jsou tentokráte na straně útočníka.

Přesto lze uplatnit několik taktických prvků převzatých ze hry zkušených brankářů.

- a) Stálým pohybem na brankové čáře hedává brankář útočníkovi možnost se soustředit na určité místo.
- b) Brankář volí takové postavení, aby lákal útočníka ke střelbě na zdánlivě volné místo v brance.
- c) V okamžiku střelby naznačí brankář pohyb do určité strany, aby útočníka vlákal k vystřelení do zdánlivě volného místa v brance.
- d) Zdánlivým klidem a ledabylým postavením (třeba i dočasným otočením zády k místu pokutového hodu) se brankář snaží znervoznit střelce. V momentu provedení pokutového hodu následuje klamné vyběhnutí do vybraného místa, kam chtěl útočník míč vystřelit. Vzápětí však se brankář vrací na původní místo.
- e) V okamžiku střelby vyběhne brankář proti střílejšímu na vzdálenost 4 m. Pozor na možnost porušení pravidla o vzdálenosti 4 m od střílejšího útočníka!

Brankář si musí uvědomit, že chycením pokutového hodu může na chvíli narušit soupeřovu koncepci hry a této chvíli může využít vlastní družstvo k útoku.

#### Průpravná cvičení brankáře

Cvičení s obraty. Brankář se postaví na brankovišti zády ke střílejšímu hráči. Na hvizd trenéra útočník střílí, brankář se otáčí a ihned chytá míč. Obměna: Útočníci jsou rozestavení na obvodu brankoviště a střílejí podle určení trenéra. Brankář musí reagovat na střelbu z různých míst brankoviště.

Cvičení s dobíháním. Brankář se postaví metr vedle branky (nacvičovat vpravo i vlevo). Útočník je připraven ke střelbě v metrové vzdálenosti od brankoviště (7 m od branky). Na povel trenéra útočník střílí, brankář se snaží vběhnutím do branky míč chytit. Vzdálenost útočníka nebo brankáře lze zvětšovat.

Kulomet. Brankář zaujímá základní postavení v brance. Útočníci stojí v zástupu asi 15 m od branky. Na povel trenéra nabíhají všichni na branku a postupně střílejí. Vzdálenost mezi jednotlivými útočníky je možno podle potřeby prodlužovat nebo zkracovat. Útočník smí použít pouze střely přímé nebo s falší, v žádném případě střelbu padáčkem. Trenér hodnotí, kolik míčů v jedné sérii brankář kryl a kolik pustil. Obměny:

1. Střelba z různých míst brankoviště.
2. Na levé i pravé straně brankoviště se ve vzdálenosti 15 m od branky utvoří dva zástupy hráčů. Na povel trenéra vybíhají střídavě hráči z levé a pravé strany a střílejí. Tato hra vyžaduje přesné a plynulé střídání střel z obou stran v rychlých opakovaných dávkách. Nesmí být vystřeleny dva míče najednou, mohlo by dojít ke zranění.

Hra na hradního. Hráči vytvoří kruh o průměru 8 m, uprostřed kruhu se postaví kuželka. Brankář kuželku obíhá a chrání ji před střelami hráčů, kteří si přihrávají míč po obvodu kruhu a v příhodném okamžiku na kuželku střílejí. Brankář se snaží míč chytit nebo vyrazit.

Sedící brankář. Brankář se posadí na zem, útočník stojí v metrové vzdálenosti od branky a je připraven ke střelbě. Na povel trenéra útočník střílí, brankář rychle vstává a snaží se míč chytit. Obměna: Zvětšit vzdálenost útočníka od branky, brankář si sedne zády k útočnickovi.

Střelba na ježka. Vhodné cvičení na rozvíjení postřehu, zvláště v tělocvičně. Na tabuli jsou různě rozestaveny jehlany (ježci). Útočník střílí na ježky a brankář chytá odražené míče. Brankář musí rychle reagovat na různý směr odskoku míče. Místo tabule s ježky lze použít ribstolů, možnost odskoku však není tak pestrá.

#### Příklady plánování výcviku brankáře

Při sestavování plánu vycházíme z místních podmínek v oddíle a z počtu brankářů určených k výcviku. V našem příkladu předpokládáme, že se v našich oddílech trénuje 2 x týdně.

Počet utkání v měsíci se pohybuje kolem osmi, z toho čtyři mistrovské a čtyři přátelské nebo tréninkové. Počítá-li se s účastí na turnajích, počet utkání stoupá.

#### Příklad individuálního ročního tréninku brankáře

Cíl pro rok: Odstranit nedostatky při chytání nízkých míčů a míčů směřujících na zem. Cvičení rychlé orientace ve spolupráci s obránci.

Morálně volní příprava: Odstranit povahové nedostatky, které se projevují zejména po obdržení branky.

Tělesná příprava: Zlepšit rychlost všestrannou i speciální.

Technická příprava: Zaměřit se na chytání přímých míčů do spodní poloviny branky. Zvýšit dávkování střel pro chytání na 150 až 200 míčů v tréninku. Zlepšit techniku přihrávek.

Taktická příprava: Pokračovat v nácviку dlouhých přihrávek útočnickům pro zakládání útočných akcí. Spolupráce s obránci při osobní hře soupeře. Odstranit dlouhé držení míče při výhozech od branky.

#### Přípravné období

- a) Morálně volní příprava: Vytvářet podmínky pro upevnění kolektivu. Rozvíjet kladné charakterové vlastnosti brankáře.
- b) Tělesná příprava: Zvýšit všestrannou tělesnou přípravu. Prostředky: průpravná cvičení, cvičení s náčiním (švihadla), akrobacie se zaměřením na rozvoj speciálních pohybových vlastností brankáře. Sledování váhy brankáře jednou týdně po tréninku.
- c) Technicko-taktická příprava: Tělocvična - průpravná cvičení. Hřiště (březen) - zdokonalování postavení při trestných hodech v tréninkových utkáních.

#### Hlavní období:

Cíl: Udržet vysokou trénovanost a vytvořit předpoklady pro podání maximálního výkonu.

- a) Tělesná příprava: Další rozvíjení rychlosti, postřehu, pohotovosti, obratnosti. Nepřerušit posilování, jen upravit dávky pro nácvik v přírodě.
- b) Technicko-taktická příprava: Zdokonalit obranné činnosti. Nácvik zakládání útoku z výhozu od branky. Prostředky: nácvik signálů, tréninková přátelská utkání, pravidelné hodnocení po utkáních.

#### Přechodná období

Cíl: Dočasným snížením intenzity tréninku dosáhnout psychického uvolnění. Vytvořit předpoklady pro nástup do příštího přípravného období.

Prostředky: Doplnkové sportovní hry, plavání. Vyhodnotit činnost brankáře za celé roční období a provést návrh plánu na další období.

V amatérských podmínkách našich oddílů nelze přesně vymezit čas pro individuální přípravu brankářů. Pro individuální výcvik trenér vyhrazuje brankářovi z dvouhodinové tréninkové jednotky asi 15 minut. Ostatní výcvik probíhá ze součinnosti celého kolektivu.

#### 7.2.2.2. Činnosti obránce a záložníků

Obránce a záložníci brání svou obrannou činností soupeři dosáhnout branky, snaží se získat míč a zpracovat jej pro vlastní útočnou činnost. Vzhledem k tomu, že v národní házené je pohyb hráčů omezen, nacvičují obránce a záložníci zvláštní obranné činnosti, které však musí také nacvičovat všichni hráči.

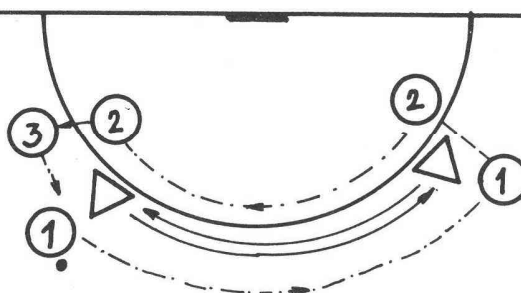
Mezi obranné činnosti jednotlivce řadíme základní postoj a pohyb hráče, sledování útočníka bez míče a s míčem, sledování útočníka v poli a brankovišti, získávání míče a blokování střelby.

#### Základní postoj a pohyb hráče

Základní postoj hráče v obraně se nazývá střeh. Hráč stojí v mírném podřepu, rozkročen, chodidla mírně od sebe, nohy v kolenou pokrčeny, paže pokrčeny před tělem, dlaně asi ve výši ramen. Postavení paží umožňuje operativní rychlou reakci na případný blok nebo aktivní pohyb na míč. Většinou se hráč v obraně pohybuje bez míče. Při návratu do obranného pole převažuje rychlý přímý běh, se změnami směru (při atakování útočníka s míčem), běh vzad (při únicích útočníka klamáním), jindy klus vpřed a vzad. V obranném postavení hráči obrany nejčastěji využívají rychlých startů vpřed, vzad, stranou, poskoky, cval stranou nebo rychlý běh podél brankoviště.

#### Příklad cvičení:

- Honička ve dvojici. Snahou je nenechat se chytit, hráči využívají změny směru běhu, změny rychlosti a klamání tělem. Po chycení si hráči vymění úlohy.
- Zastav a vrať se! Hráči startují z brankové čáry do hřiště na určenou vzdálenost. Po docílení mety se vrací paklusem vzad do výchozího postavení. To opakují po dobu 1 min., počítá se počet přeběhů.
- Přeběhy podél brankoviště (obr. č. 21). Hráč 1 přebíhá vně brankoviště s míčem a je sledován obráncem. Po přeběhnutí brankovištěm na druhou stranu přihrává míč hráči 2, který se pohybuje uvnitř brankoviště po jeho obvodu na druhou stranu.



Tam přihrává míč hráči 3, který běží vně brankoviště jako hráč 1. Hráč 1 po odhození míče přejde na metu hráče 2 a hráč 3 na metu hráče 1. To se opakuje po dobu 1 min. a počítá se počet přeběhů obránce.

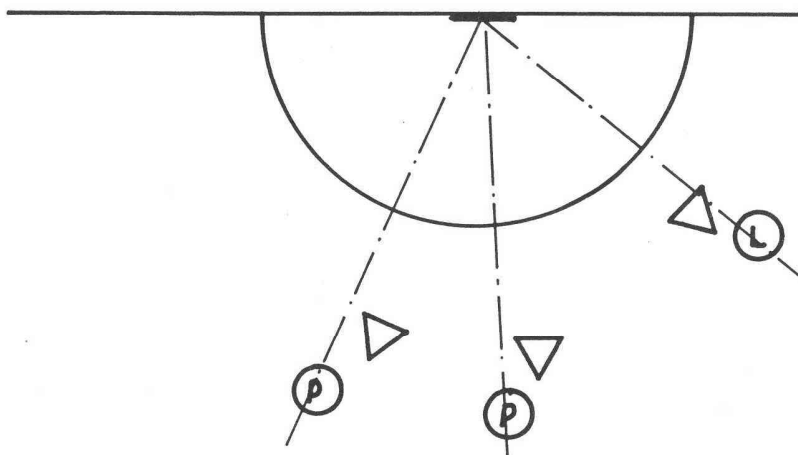
Upozornění: Musí se dodržovat dobíhání na označené mety.

### Sledování hráče bez míče

Sledování útočníka bez míče zabráňuje útočnickovi naběhnout do výhodného volného prostoru, znemožňuje mu obdržení přihrávky a střelbu.

Sledování útočníka bez míče je důležitou obrannou činností. Je chybou si myslet, že útočník bez míče není pro bránící družstvo nebezpečný. Předcházet nebezpečným, spletitým nebo těžko řešitelným herním situacím vyžaduje důsledně kontrolovat činnost každého útočníka, tedy i hráče bez míče.

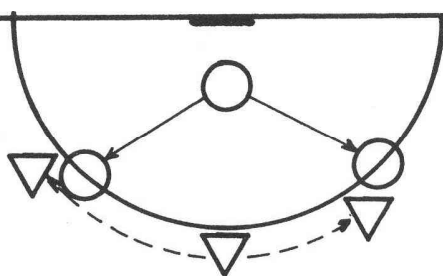
Základním pravidlem obránce při sledování útočníka bez míče je stát mezi útočníkem a vlastní brankou, pokud je útočník vně brankoviště, dále si zvolit správnou vzdálenost pro sledování jeho činnosti, věnovat zvýšenou pozornost krytí prostoru po jeho střelecké ruce (obr. 22).



Je-li hráč v obraně pověřen osobním bráněním určitého útočníka, je jeho činnost trochu odlišná. Při osobním bráněním útočníka bez míče je vzdálenost obránce od útočníka větší v poli (volné bránění) a přibližováním se k brankovišti se zkracuje i vzdálenost obránce od útočníka (těsné bránění). Těsné bránění dává větší možnost úniku útočnickovi, protože jeho činnost je záměrná a uvědomělá, kdežto obránce může tuto činnost pouze předpokládat (obr. 23).



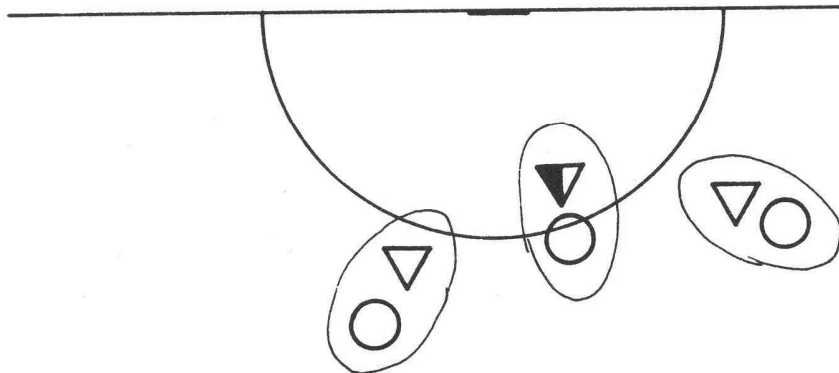
obr. 23



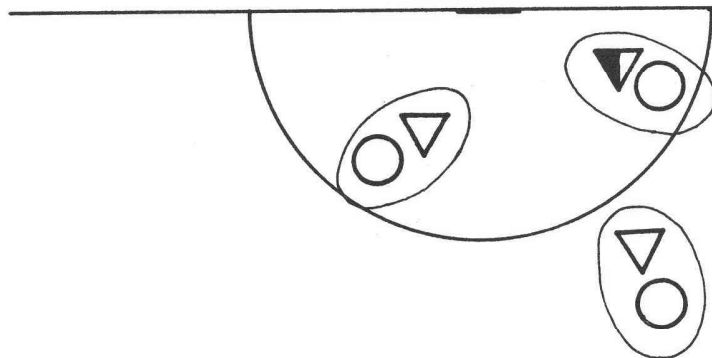
Příklady herních cvičení:

- Tři dvojice (útočníci, obránci) nacvičují na brankovišti bránění útočníků v jednotlivých prostorech. Útočníci se snaží vniknout do brankoviště a zpět mimo brankoviště (obr. 24).

obr. 24



obr. 25



- Tři dvojice (útočníci, obránci) nacvičují na brankovišti bránění útočníků bez omezení jejich pohybu (obr. 25).

#### Sledování hráče s míčem

Sledování hráče s míčem má znemožnit útočníkovi účelnou přihrávku, střelbu a únik s míčem. Aby obránce tuto úlohu mohl splnit, stojí zásadně mezi útočníkem a vlastní brankou, pokud se útočník pohybuje vně brankoviště. Při pohybu útočníka uvnitř brankoviště jej těsně sleduje a snaží se mu zabránit ve výkroku nebo výběhu z brankoviště, anebo mu tuto činnost ztížit.

Sledování útočníka s míčem je jedna z nejzákladnějších obranných činností jednotlivce. Předpokládá hodně hráčských zkušeností, rychlou reakci, rozhodnost, nebojácnost, tvrdost, volní úsilí a tvořivou aktivitu.

#### Získávání míče

Sleduje-li bránící hráč útočníka s míčem, nesmí být pasivní, ale musí se snažit míč získat. Pravidla dovolují vypíchnutí míče při nadhozu nebo při úderu o zem bez doteku ruky soupeře. Tuto činnost můžeme nacvičovat ve dvojicích. Útočník nadhazuje míč nad hlavou a obránce se snaží míč ve vhodnou chvíli vypíchnout, tedy v okamžiku, kdy míč opouští ruku. Obránce míč nechytá oběma rukama, pouze vypichuje. Při úderu o zem se postupuje podobným způsobem. Obránce opět sleduje míč a ve chvíli, kdy se odráží od země zpět, vsunuje obránce ruku pod ruku útočníka a míč mu vyráží. Činnost nacvičujeme nejdříve v klidu, později v pohybu.

Příklady průpravných cvičení:

- Obránce stojí na místě před brankovištěm, hráči ve dvou zástupech střídavě přebíhají před obráncem, který se snaží jim vypíchnout míč.
- Cvičení ve dvojicích. Útočník dribluje s míčem po hřišti různými směry a obránce se snaží mu míč vypíchnout.

#### Blokování střelby

Blokování je takovou činností, kterou se snaží obránce vystřelený míč srazit, změnit jeho směr, zmírnit jeho prudkost, úplně jej zastavit nebo získat.

Blokování střelby na branku je nejčastější obrannou činností, a proto ji musíme dobře nacvičit. Předpokladem nácviku je, že se obránce nebojí letícího míče. Vrchní míče se zpravidla blokují oběma rukama tak, že jednou rukou si hráč chrání obličej a druhou ruku nastavuje proti míči. Spodní míče se blokují převážně jednou rukou, nastavenou podél těla. Dbáme přitom, aby hráč nastavoval ruce na blok v době, kdy míč opouští ruku střelce. Tehdy již nemůže ruku stáhnout zpět a fintovat. Správné a včasné nastavení rukou na blok musíme dokonale nacvičit (kinogram 6,7,8).

Postupným přibližováním útočníka k blokujícímu obránci nacvičujeme základní dva druhy blokování:

- a) Blokování od těla útočníka: obránce vyčká, až útočník vystřelí, a potom teprve blokuje.
- b) Blokování u těla útočníka: obránce vyráží k útočnickovi a blokuje míč dříve, než opustí ruku útočníka.

Nacvičujeme blokování vrchních, středních i spodních střel (podstřelů). Při blokování spodních a středních střel musí hráč dobře reagovat na způsob střelby útočníka a podle toho uvážit, zda je výhodnější či bezpečnější blokovat od těla nebo zda je nutné blokovat útočníka u těla. (Někteří útočníci při střelbě protahují ruku za míčem. Blokuje-li obránce u těla, může dojít ke zranění.) Blokování nacvičujeme zpočátku na místě, později obránce blokuje i v pohybu.

#### Příklady herních cvičení:

- Obránce stojí před stěnou, proti němu stojí útočník s míčem a vystřeluje míč proti stěně. Obránce sleduje míč a snaží se jej blokovat. Vzdálenost mezi útočnickem a obráncem se řídí kvalitou blokujícího obránce.

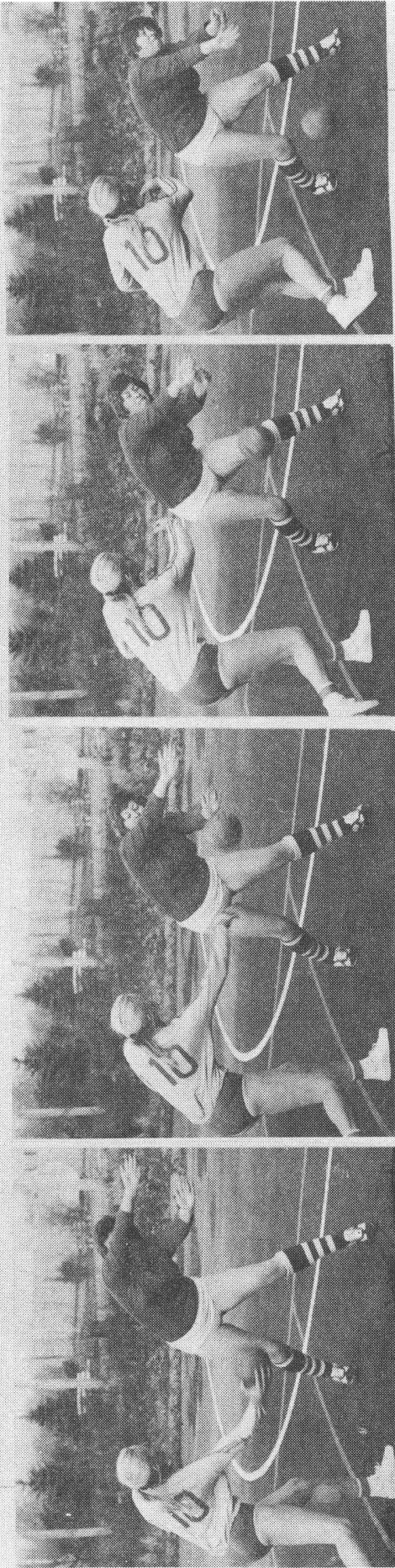


1

2

3

4



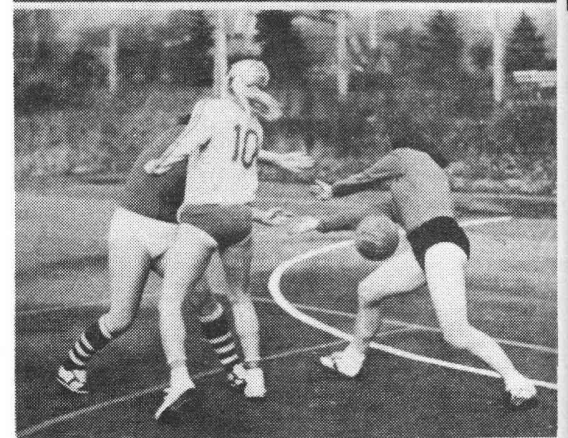
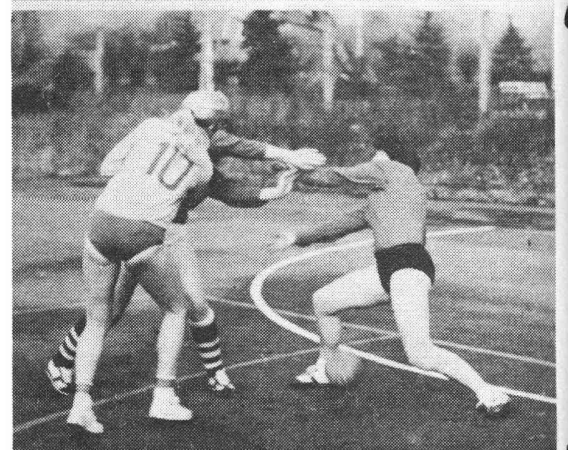
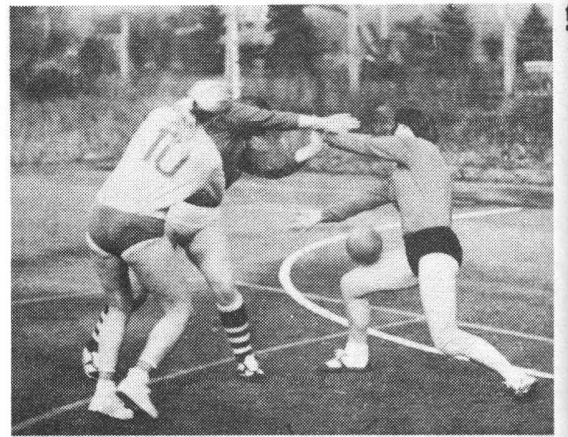
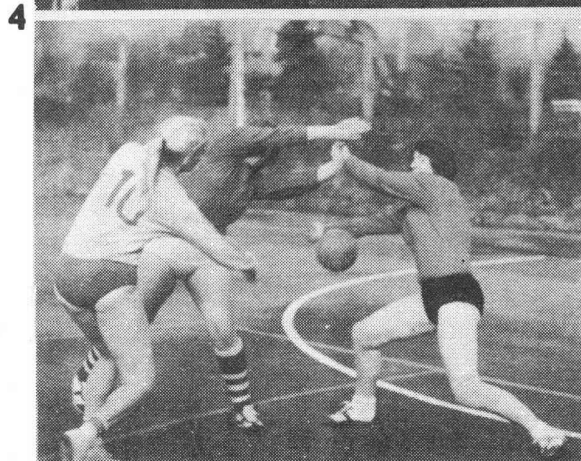
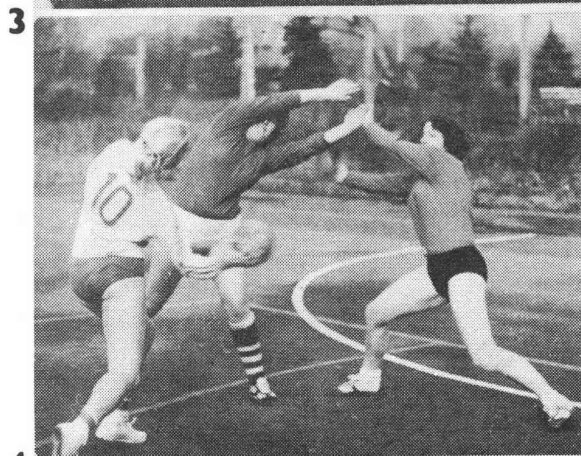
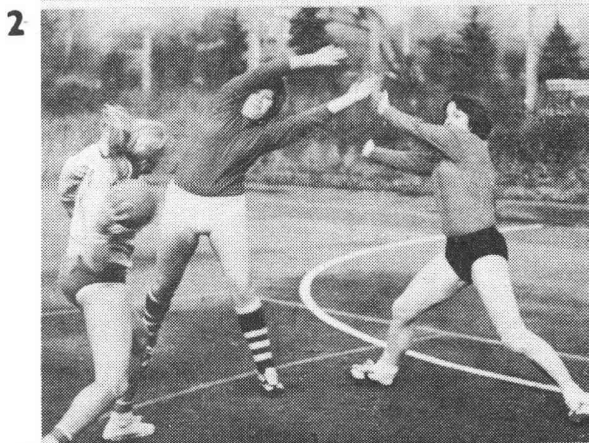
5

6

7

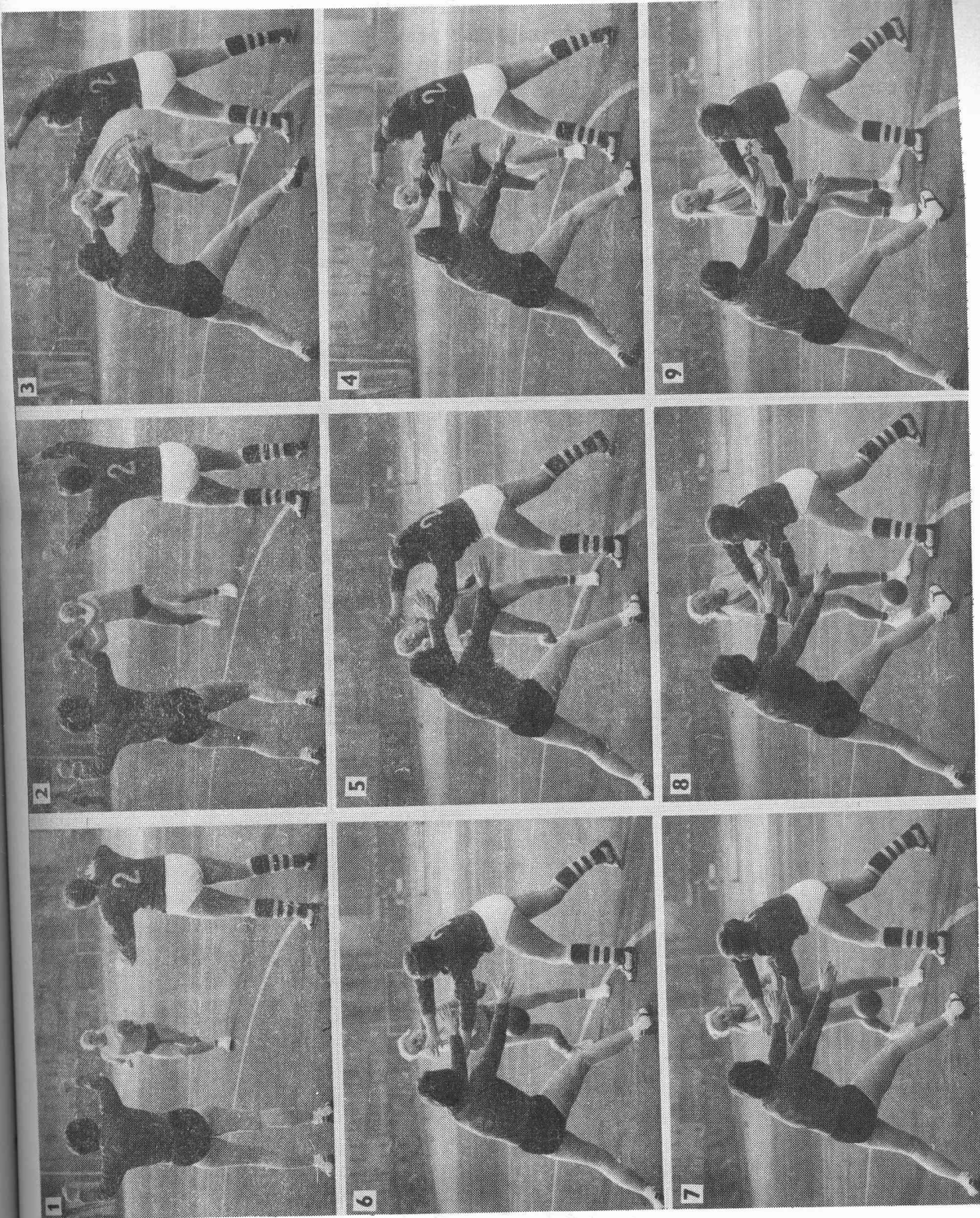
8

KINOCRAM 6. Blokování

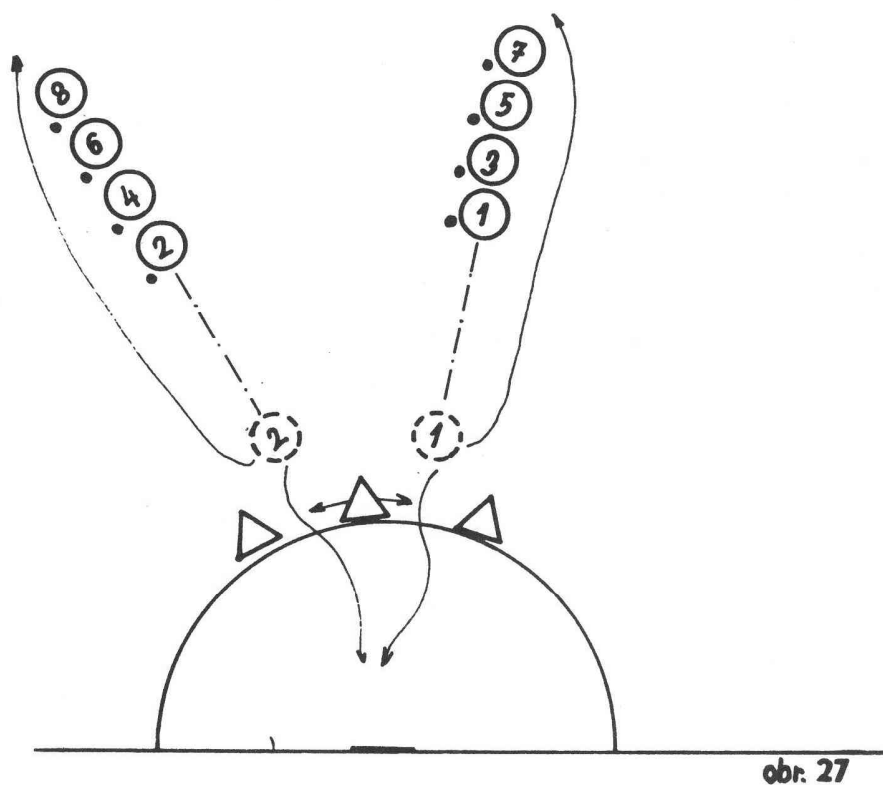
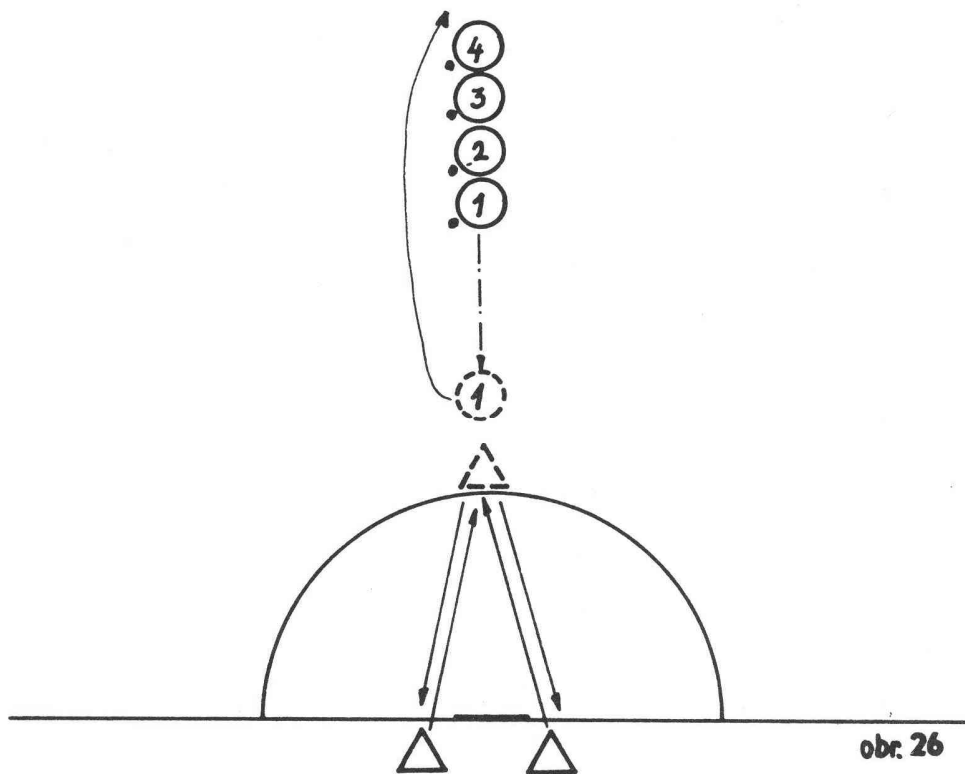


KINOGRAM 7. Blokování

KINOGRAF B.  
Blekování

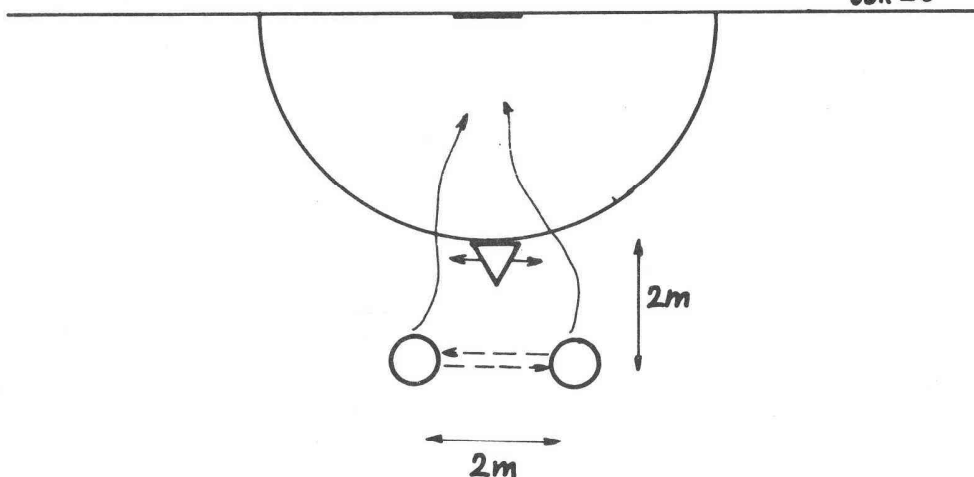


- Dva obránci stojí u brankových tyčí. Ve vzdálenosti asi 10 m jsou seřazeni útočníci s míčem. Na povel vybíhá obránce na střed brankoviště a rovněž vybíhá útočník s míčem. Útočník se snaží vystřelit na branku a obránce mu brání blokováním. Po provedeném bloku se obránce vrací zpět k brankové tyči a vybíhá druhý obránce a další útočník. Cvičení se opakuje (obr. 26).

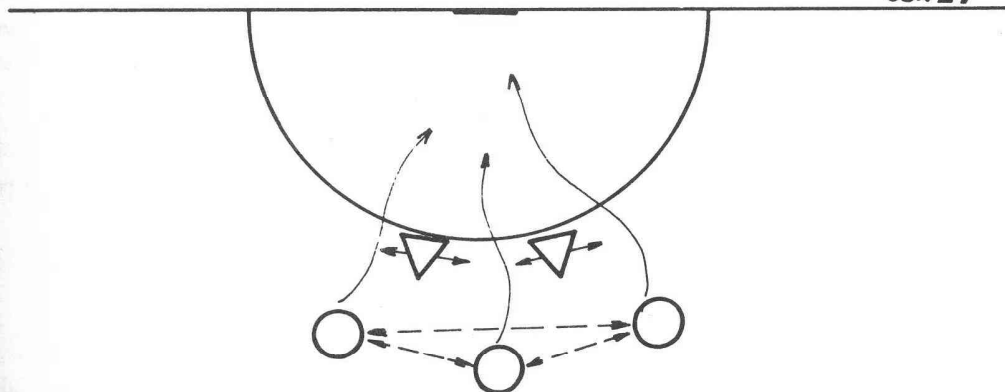


- Útočník se pohybuje šikmo na brankoviště a snaží se vystřelit, Obránce pohybující se po obvodu brankoviště tuto střelu blokuje v okamžiku, kdy míč opouští útočnickou ruku.
- Na brankovišti stojí tři obránce a proti nim jsou útočníci s míčem. Útočníci střídavě nabíhají mezi krajního a středního obránce a snaží se jej prostřelit. Úkolem obránců je blokovat střelbu. Krajní obránce stojí na místě, střední se pohybuje podle nabíhajících útočníků (obr. 27).
- Obránce stojí na brankovišti. Ve vzdálenosti asi 2 m stojí útočníci též od sebe vzdálení 2 m. Mezi sebou si přihrávají míč a ve vhodné chvíli vystřelí. Úkolem obránce je blokovat vystřelený míč (obr. 28).

obr. 28



obr. 29



- Stejně jako v předcházejícím cvičení, ale se dvěma obránci a třemi útočníky (obr. 29).

### 7.2.2.3. Činnosti útočníka

Základní herní činností útočníka je vedle všestranné tělesné přípravy a základní míčové techniky střelba, k níž vede speciální výcvik.

Střelba je v podstatě prudké a přesné házení míče na cíl. Proto je její úspěšnost závislá přímo na připravenosti hráče.

Prudkost střelby je podmíněna délkou paže, délkou dráhy, po které je míč paží veden, a silou vloženou do paže. Někteří hráči používají střelby s krátkým náprahem paže. Využívají impulsu síly, který umožňuje vystřelit míč poměrně značnou rychlostí. Uvedený způsob je překvapivý, a proto velmi úspěšný.

Přesnost střelby řídí prsty střilející ruky. Udělují míči směr letu a také rotaci při střelbě s falší a padáčkem. Zvláštním druhem střelby je přímá střelba s maximální rotací. Střílí se s mohutným náprahem, který uděluje míči obrovskou rychlost. Vlivem odporu vzduchu se však rychlost míče sníží a rotace vychýlí míč z přímého směru, takže se stává těžko chytatelný.

Přesnost a prudkost střelby je nutno soustavně nacvičovat. Často nestačí kolektivní trénink. Hráč pak musí projít individuální střeleckou přípravou. Předpokladem růstu špičkového sportovce jsou pevná vůle, houževnatost, vytrvalost, nezměrná píle.

Uvádíme jednotlivé druhy střelby, které se v národní házené uplatňují, ale záměrně neuvádíme samostatný popis střelby trestných a pokutových hodů, protože jejich nácvik lze převzít z jiných popisovaných druhů střelby.

#### Střelba z náběhu kolmo na brankoviště (kinogram 9,10)

Uplatňuje se zejména po úniku hráče. Ideálně se při ní spojuje rychlost a síla, čímž se zvyšuje prudkost střelby. Nácvik této střelby začínáme ze středně rychlého běhu, postupně pak rychlost zvyšujeme až k nejvyšší rychlosti, z jaké je střelec schopen vystřelit.

Útočníci střilející pravou rukou se odrážejí z pravé nohy, současně s náprahem ruky s míčem překračují na levou nohu a přenášejí na ni váhu těla. Je-li noha pevně zapřena špičkou o zem (důležitý je styk nohy se zemí), hráč střílí, tělo pokračuje setrvačností v pohybu vpřed a dokročením na pravou nohu střelecký pohyb končí. Při střelbě se v největší míře uplatňuje rychlost a váha těla.

Je třeba pečlivě procvičit přechod do střelecké fáze z pomalého běhu, plynule sladit pohyb nohou a těla se střilející paží. Při nácviku nejprve házíme přímé míče, které přesně umísťujeme tam, kde je brankář nejméně očekává. Po přímé střelbě nacvičujeme střelbu s falší.

Dokonalé zvládnutí této střelby vyžaduje mnohonásobné opakování v tréninku (série hodů s procentem úspěšnosti), střídání sérií střel bez překážek i s překážkami (obránce) ve střeleckém prostoru.

Nejčastější chyby: zastavení, poskoky, přešlapy do brankoviště.

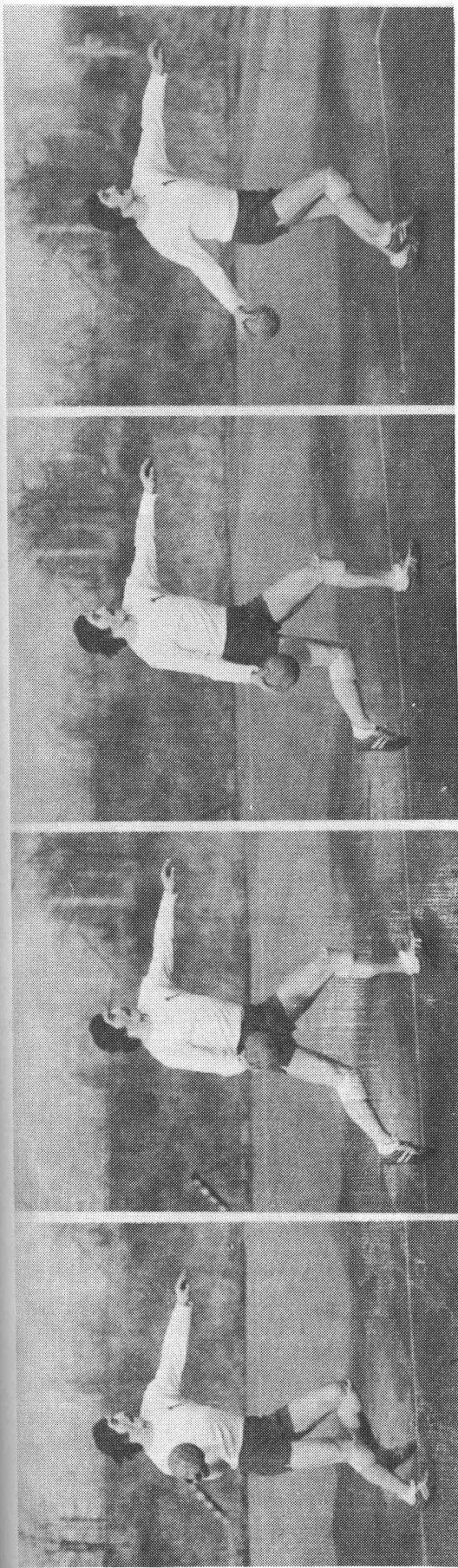
#### Střelba s náběhem na "svou stranu" brankoviště

"Svá strana" brankoviště je pravá strana pro útočníka střilejícího pravou rukou a levá strana pro útočníka střilejícího levou rukou.

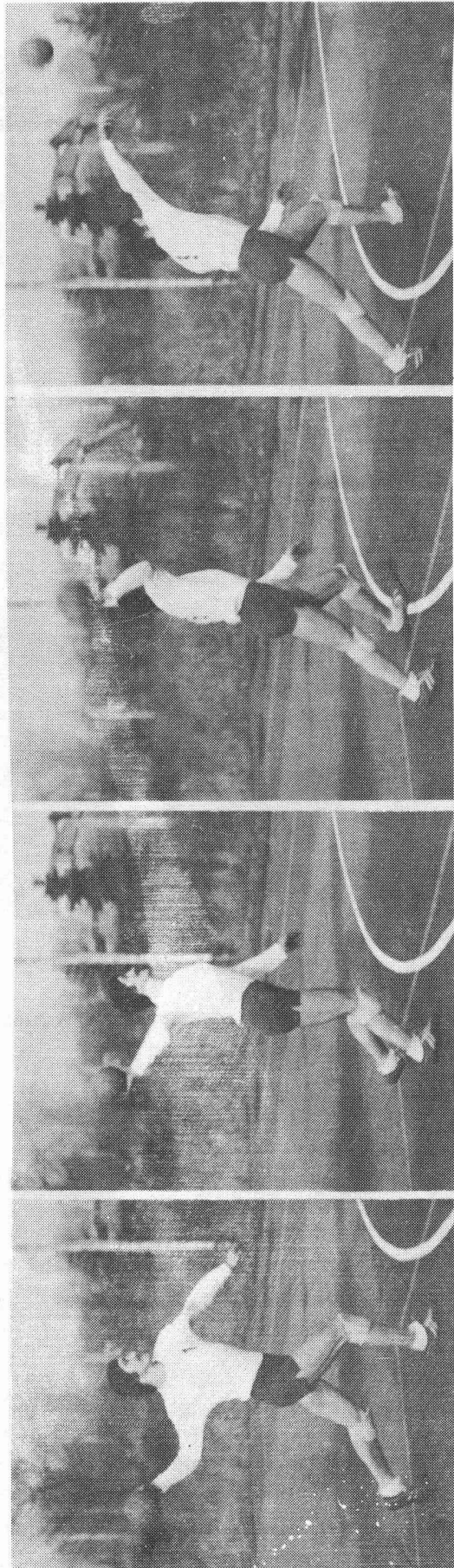
Tato střelba je podobná předcházejícímu způsobu střelby s tím rozdílem, že útočníka po úniku očekává na brankovišti obránce. Proto útočník po náběhu kolmo na brankoviště udělá fintu a mění směr běhu. Běží "na svou stranu", tzn. že rameno paže bez míče směřuje k brance. Při střelbě se tělo nakládání směrem k brance. Ruka s míčem jde do náprahu před obličejem vzhůru. Vlastní střelba se provádí po překročení z obou nohou. Po vystřelení musí tělo směřovat k brance. Můžeme použít střelby přímé i střelby s falší.

Účinná bývá i střelba k tzv. bližší tyči, neboť brankář se instinktivně ota-





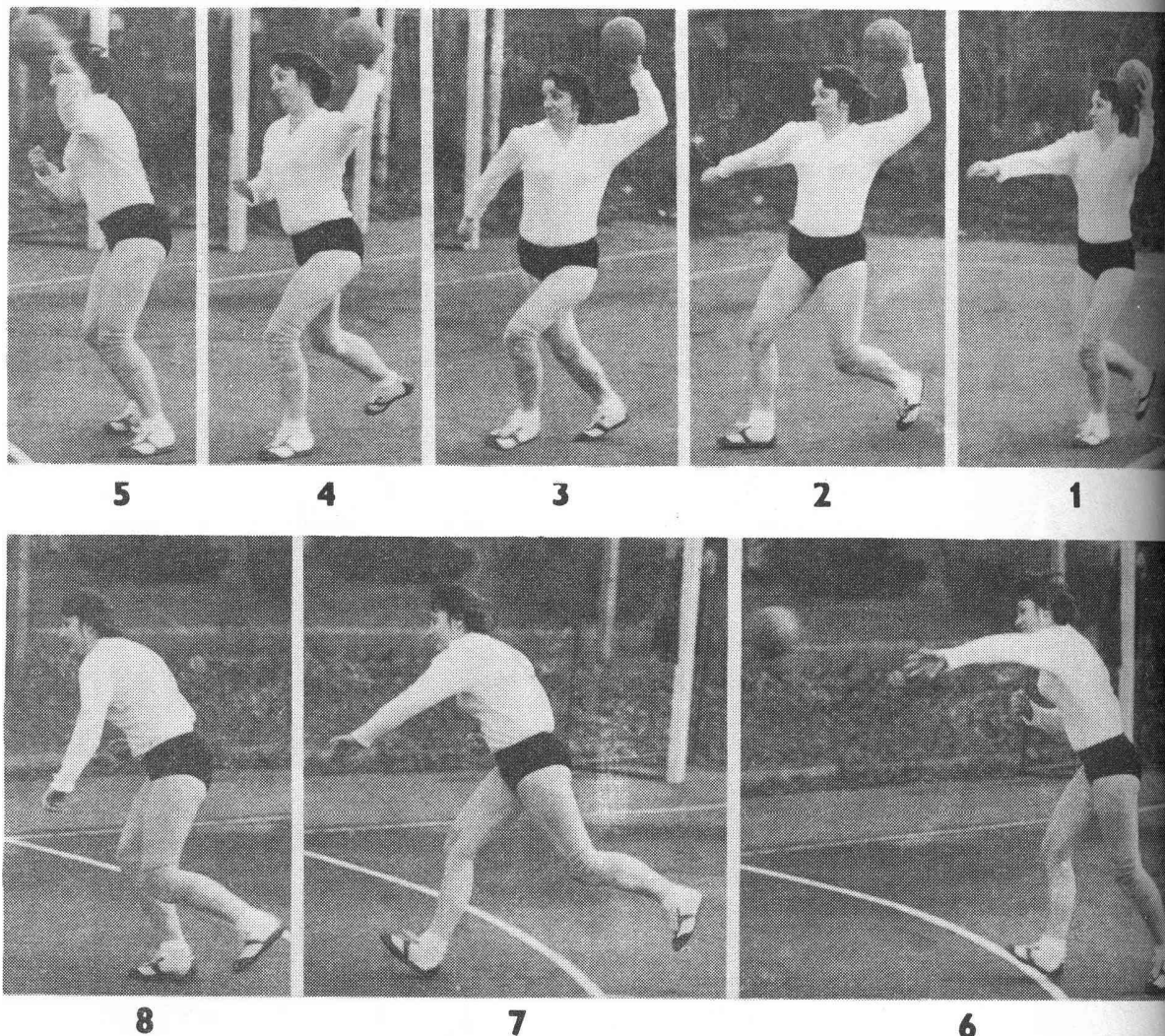
1 2 3 4



5 6 7 8

KINOGRAM 9. Střelba - přímý náběh

## KINOGRAM 10. Střelba - přímý náběh



huje ke vzdálenější tyči. Snaží-li se brankář zmenšit střelecký úhel vysunutím z branky, střílíme padáčkem.

Nejčastější chyby: malá rotace míče, přehození branky, špatný nápřah i mimika razantní střelby.

### Střelba s výskokem

Při střelbě s výskokem musí útočník dopadnout před čárou brankoviště, aby neporušil pravidlo hry o nedovolené střelbě z brankoviště. Střílející nesmí provést výskok do obránce, ale mimo něj, aby se neporušilo pravidlo o prorážení a nedošlo ke zranění jednoho z nich. Útočník ve výskoku může ohrozit branku buď střelbou pod břevno nebo na zem.

Do horního prostoru branky útočník střílí tehdy, kdy je brankář "u země", tj. když příliš pokrčil kolena ve střehovém postoji a navíc svésil ruce do výše boků. Překvapen výskokem nemá brankář čas rychle vzpažit a zabránit brance. Někdy se však může brankář skrčit úmyslně a připravit se tak k rychlému výskoku a odrážení vystřeleného míče. Výskokem se střelbou pod břevno se útočníkovi odkrývá větší prostor ke střelbě, což zvláště u brankářů menší postavy snižuje možnost úspěšného zásahu.

Daleko větší pravděpodobnost úspěchu má útočník střílející ve výskoku k zemi, zvláště sleduje-li, kterou nohu má brankář více zatíženou. Střílející si ještě může zvolit buď přímý hod do zadního rohu branky (míč letí ve výši holeně brankáře), nebo hod odrazem od země. Odskakující míč se střílí buď přímo nebo s falší. Někdy hráč ve výskoku pouze naznačí střelbu a přihraje volnému spoluhráči, který má výhodnější střelecké postavení.

Nácvik střelby s výskokem je technicky náročný. I zdokonalování potřebuje mnoho času. V tréninku se proto zaměřujeme na atletickou přípravu (tělesnou sílu, mohutný odraz) a na nácvik techniky střelby (koordinace paže, trupu s nohou). Střelba bude úspěšnější u hráčů s dokonale zvládnutou odrazovou technikou a stabilitou ve výskoku. Proto odrazy neustále procvičujeme. Při nácviku používáme všech druhů skoků, zejména skok vysoký. Střídáme odraz z pomalého i rychlého běhu, měníme odrazovou nohu a provádíme nižší i vyšší výskoky odrazem levé i pravé nohy v různém sledu. Útočník pravák se postupně zaměřuje na vypěstování odrazové schopnosti levé nohy. Procvičujeme spojení běhu s výskokem, nejprve ve volném, později rychlém běhu. Skáče ne jen vpřed, ale i stranou, z rozběhu do protisměru s obratem ve vzduchu o 360°. V zimních měsících se věnujeme sportovní gymnastice, zejména procvičujeme různé druhy přeskoků. Sláčkeme odrazem z dřevěných i pérových můstek různé výšky, odrazem z gumových kobereců a žíněnky, zařazujeme i skoky na trampolíně, skoky, žabákem na obou nohách, skoky žabákem na jedné noze, výskoky s plným míčem na obou nohách, výskoky s plným míčem na odrazové noze a nápřah, nápřah ve výskoku a přihrávky. Již při nácviku odrazu si musí útočník zvykat na míč. Provádíme proto skoky a přeskoky nižších překážek s držením míče v jedné nebo obou rukou. Dobré jsou násobené skoky a výskoky dvojic se souborem o míč ve vzduchu nebo s dosahováním na zavěšený míč. Nezapomínejme, že leváci trénují odraz z pravé nohy.

Dobry odraz umožní hráči déle trvající závěs ve vzduchu, což je velmi důležité. Hráč pak má více času k dokonalé orientaci a provedení akce. Dobry odraz však není vše. Hráč musí být také pružný, protože po odrazu se prohýbá v bederní části páteře, současně předkopádá obě nohy a provádí nápřah paže s míčem. Teprve v nejvyšším bodě výskoku se útočník bleskurychle předklání (vysazením v kříži), což společně se švihem ruky udělá míči žádanou rychlost.

Nejčastější chyby: skok do obránce, špatná koordinace výskoku s nápřahem, výskok do brankoviště, nezvládnutí těla ve výskoku, nepřesná střelba.

#### Fingovaná střelba ve výskoku a oběhnutí obránce

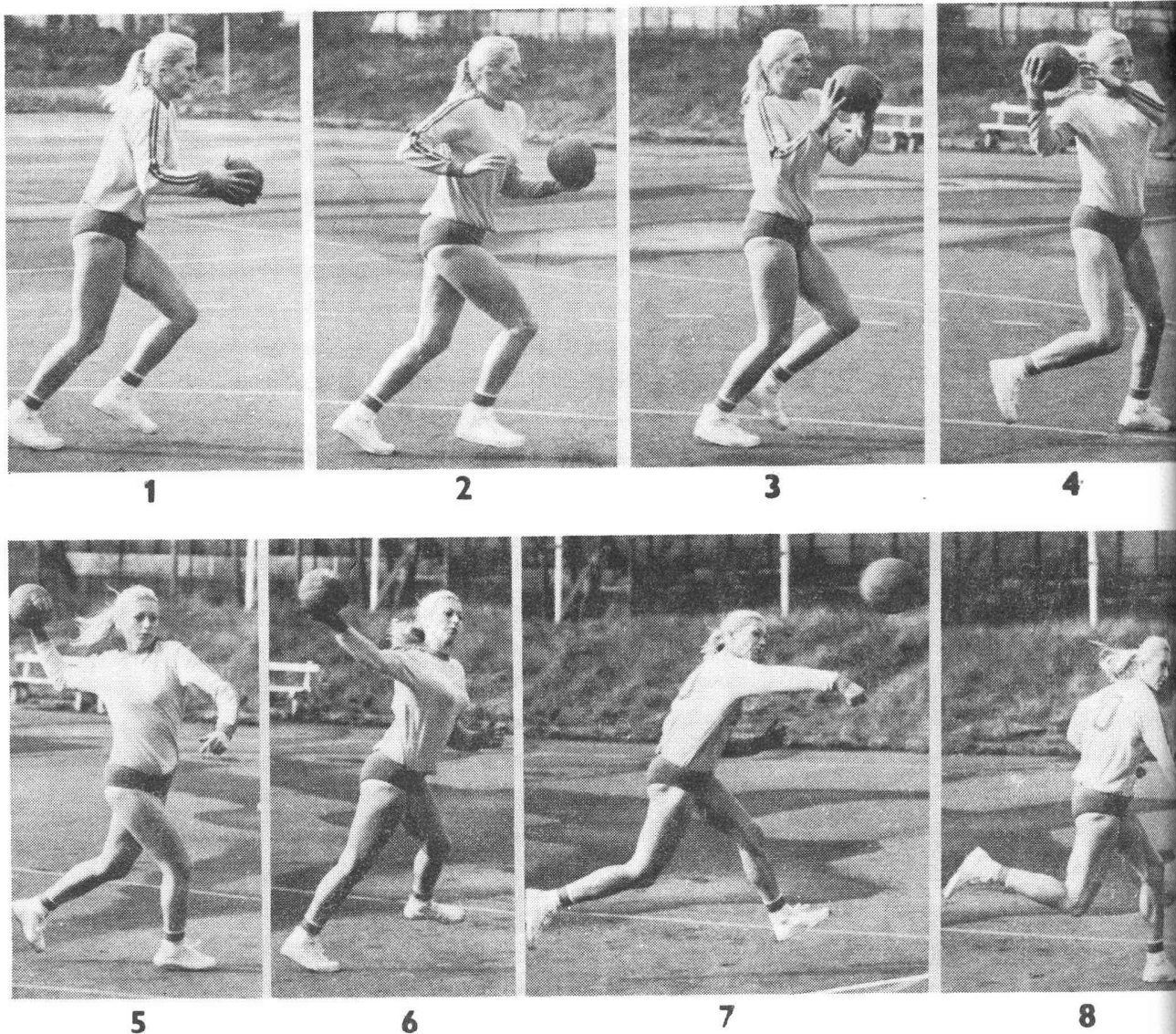
Opakované střelbě s výskokem se snaží obránce zabránit blokováním rovněž ve výskoku. V tom případě útočník pouze naznačí střelbu s výskokem, míč však podrží a po dopadu oběma blokujícího obránce a střílí s náběhem nebo použije střelby s pádem.

#### Střelba s náběhem na opačnou stranu brankoviště (kinogram č. 11)

Provádí se po únicích, kdy obránce předpokládá podle předcházejících akcí náběh útočníka "na svou stranu" a snaží se mu čelit. Útočník však po náznaku náběhu "na svou stranu" změnil směr a nabíhá na opačnou stranu. Rameno střílející paže směřuje k brance. V okamžiku nápřahu se trup otáčí směrem k brance, nohy nemění svůj směr.

Pro přesnou a účinnou střelbu je základním předpokladem udržení stability. Setrvačností se tělo pohybuje kupředu, hráč však střílí směrem, který je od směru běhu odkloněn o 90°. Rytmus pohybu nohou se nemění. Míč opouští ruku při došlápnutí na

## KINOGRAM 11. Střelba na opačnou stranu



levou nohu. Provedení musí být plynulé, bez trhavých pohybů paží a ztrnulého otáčení těla.

Při nácviku je zapotřebí zvládnout: fintu se změnou směru běhu, otáčení těla při plynulém pohybu, práci s míčem při nápřahu a přesné umístění míče do prostoru branky při současně kontrolě brankoviště.

Fintu se změnou směru pohybu nacvičujeme nejdříve v malých rychlostech a bez míče, postupně rychlost stupňujeme a teprve po dokonalém zvládnutí přidáváme střelbu s míčem. Do nácviku zařazujeme běh s obraty o  $45^{\circ}$  vpravo a vlevo nebo obraty o  $180^{\circ}$  na signál trenéra. Při práci s míčem zachováváme pravidlo o držení míče.

Otáčení trupu nacvičujeme nejdříve v gymnastické přípravě, kam zařazujeme úklony a otáčení, cviky pro získání pružnosti a pro uvolňování svalstva břišního i zádového. Později nacvičujeme otáčení trupu v pohybu nejdříve bez míče, později s míčem. Pak připojujeme nápřah s míčem bez odhodové fáze. Sledujeme pohyb nohou, plynulost otáčení a nápřahu a polohu těla, které se při otáčení a nápřahu mírně prohne vzad a při dokroku na levou nohu se tlačí do směru střelby za střílející paží. Vlastní střelbu provádíme nejdříve s malou prudkostí, avšak se snahou o umístění, později prudkost střelby zvyšujeme.

### Střelba jednoruč přehozením brankáře - padáček

Úspěšně se používá proti brankářům, kteří se předsunují a vybíhají proti střelbě, aby zmenšili střelecký úhel. Střelbu lze praktikovat ze všech míst brankoviště, při náběhu na brankoviště, při výkroku z brankoviště i při trestných hodech.

Hráč naznačuje mohutným nápřahem prudkou střelbu. V posledním okamžiku před vypuštěním míče zmírní rychlost švihů až úplně pohyb vpřed zastaví a ruku v zápěstí odchýlí dozadu. Vlastní střelbu pak hráč provádí tak, že bříšky prstů uděluje útočník míči zpětnou rotaci a přehazuje obloučkem vysunutého brankáře. Rotace zpomaluje let míče, který se snáší ve vysoké parabolě za brankáře do branky.

#### Metodika nácviku:

1. na místě. Stržení míče bez nápřahu - nejdříve učíme házet obloučkem se zpětnou rotací míče.
2. Totéž, ale přidáme nápřah. Cvičíme plynulý přechod z nápřahu do odtržení míče.
3. Přidáme tři kroky chůze, začíná levá, s přísunem pravé nohy do střeleckého postoje pro střelbu s pádem.
4. K předešlému cvičení zařazujeme střelbu s pádem, míč vypouštíme, když je tělo šikmo nad brankovištěm. Obě nohy však musí být před čarou brankoviště.
5. Zrychlujeme pohyb, z chůze přecházíme do volného běhu, přidáváme další dva kroky, takže střelbě předchází pět rozběhových kroků. Neděláme dlouhé kroky, abychom neztratili běžecký rytmus při přechodu do střelby.
6. Nejdříve je zapotřebí bezvadně zvládnout výkrok a teprve potom přistoupit k nácviku střelby přehozením. Přehození provádíme v okamžiku, kdy brankář vykročí proti míči. Později provádíme střelbu obloučkem po přihrávce. Přehození brankáře nacvičujeme přes středně vysoké hráče, kteří stojí 1,5 - 2 m před brankou se vzpaženými rukama.

### Střelba obouruč nad hlavou vpřed

Celkem málo užívaný druh střelby. Používá se zejména při dorážení míče (dopíchnutí) odraženého od branky, brankáře, jiného hráče apod. Podmínkou je, aby obě nohy byly vně brankoviště. Útočník drží míč ve vzpažení a vypouští jej v posledním okamžiku. Tím získává možnost v poslední chvíli změnit směr letu míče podle postavení brankáře. Střelba je typická momentem překvapení. Nezdolává branku prudkostí jako spíše umístěním a pohotovostí střelce (foto 8).



8. Střelba obouruč

### Střelba obouruč mezi nohama vzad

Obdoba předchozího druhu střelby. Střelec musí být ve středu brankoviště těsně před čarou ve stoji rozkročeném zády k brance. Prudkým předklonem střílí míč obouruč mezi nohama na branku. Míč letí buď těsně nad zemí nebo se kutálí s velmi rychlými odskoky od země. Možné je také vystřelit pod břevno. Střelba je úspěšná především při nepřehledné situaci před brankou. Dojde-li na brankovišti ke shluku hráčů útoku i obrany, může toho využít pohotový útočník, který po přihrávce na zlomek vteřiny skryje míč před tělem a nečekaně jej předklonem vystřelí.

Při nácviku zdůrazňujeme požadavek bleskurychlé střelby bez přípravy, aby obrana i brankář byli překvapeni.

### Střelba propuštěním míče mezi rukama před brankářem

Hráči jí říkají "zlodějna". Není to střelba v pravém slova smyslu, ale akce dvojice útočníků pro oklamání brankáře. Někdy se jí nepřímou účastní i třetí útočník, aby zvýšil klam. Hlavním činitelem zdaru je naprostá souhra dvou útočníků bezvadně nacvičená v tréninku.

Předpokladem pro tuto akci je územní obrana soupeře. Útočná řada se dostane před soupeřovu branku, svou akci však nekončí vystřelením za každou cenu, ale přejde do sehrání dvojsystému. Jeden z trojice útočníků nabíhá pro přihrávku před brankáře. Nezabíhá těsně před něj, aby nebyl blokován a nepřerušila se plynulost manévru, ale asi do vzdálenosti jednoho metru. Útočník vně brankoviště posílá nabíhajícímu spoluhráči přihrávku těsně nad hlavu. Před brankou stojící útočník přihrávku chytí a rozehraje dalšímu útočníkovi. Akce má přesvědčit brankáře, že míč je přihráván a nikoliv střílen. Při opakování přihrávky útočník stojící před brankářem přihrávku nechytá, ale do posledního okamžiku chytání předstírá. Vztáhne ruce po letícím míči, ale v posledním zlomku vteřiny ruce od sebe oddělí tak, že vytvoří potřebnou mezeru pro míč. Míč pak proletí mezi jeho rukama a končí v síti překvapeného brankáře.

Při určité obměně a výborném ovládnutí záludných prvků je možné provést akci v utkání i vícekrát.

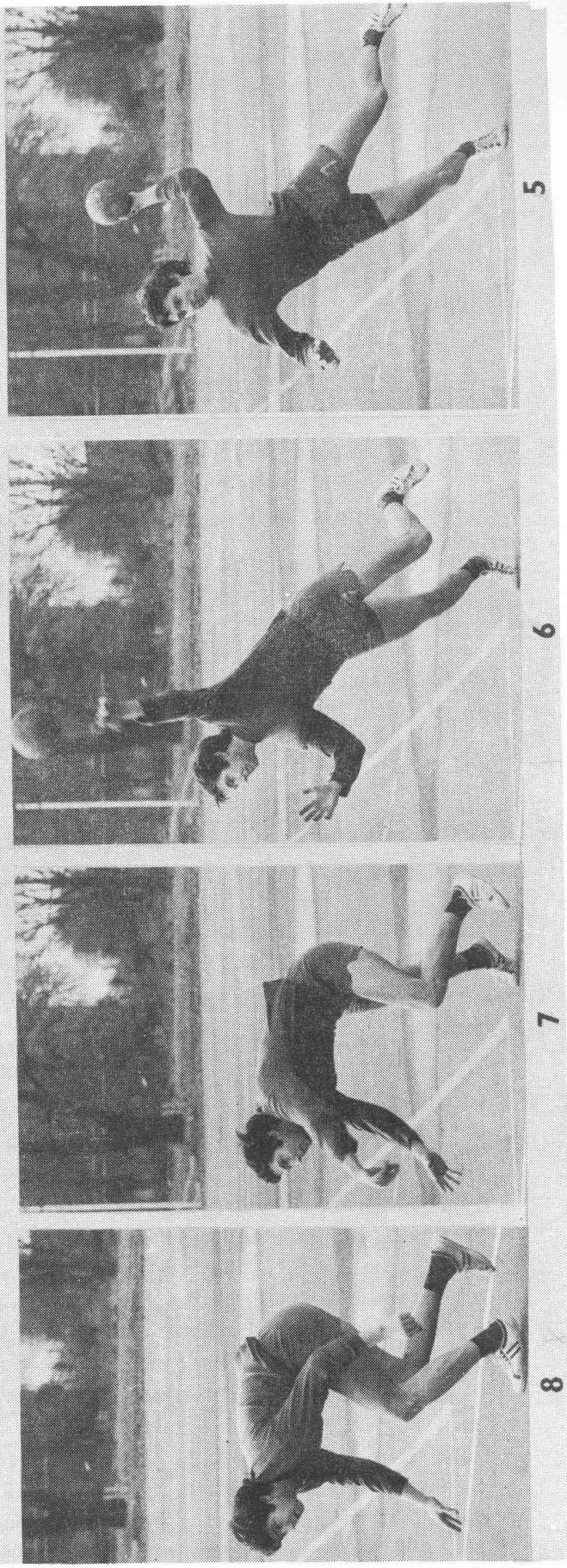
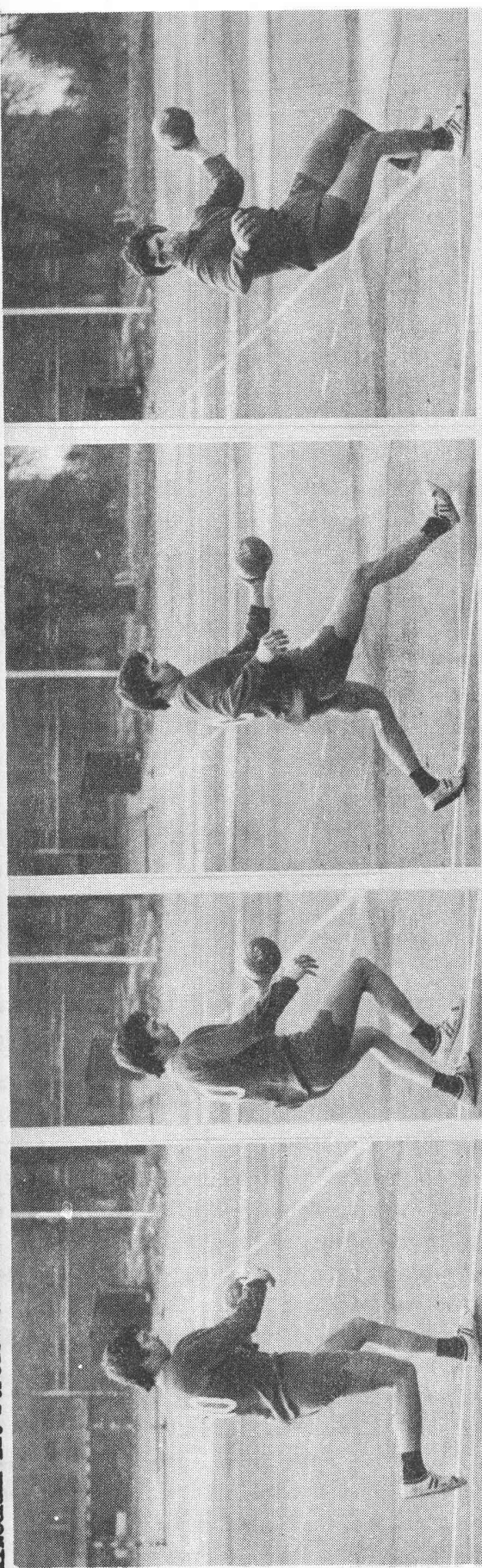
### Střelba s výkrokem z brankoviště na "své straně" (kinogram 12)

Je to jeden z nejpoužívanějších druhů střelby v národní házené. Uplatňuje se hlavně při rozehrávání volných hodů, při dohrávání systémů i při individuálních akcích. Její výhodou je rychlé provedení, jednoduchost nácviku a velká úspěšnost při špatné hře obránců, kterým útočník vybíhá za zády.

Při výkroku z brankoviště je poslední krok střílejícího hráče poněkud delší. Chodidlo výkročné nohy (u praváka levá) tvoří tečnu k brankovišti, výkročná noha je mírně pokrčená. Rameno ruky bez míče se snižuje a tlačí směrem k brance. Celé tělo je v mírném předklonu. Současně s výkrokem se hlava otáčí k brance. Ruka s míčem jde do náprahu před obličejem vzhůru. Před odhodovou fází musí být celé tělo otočeno ve směru střelby. Po vystřelení hráč padá a pád tlumí převalemím těla přes rameno střílející ruky. V závěrečné fázi střelby musí střelec přesně registrovat postavení brankáře, aby volil správný směr střelby.

Nácvik je poměrně jednoduchý. Výkrok s přechodem do pádu nacvičujeme nejdříve bez míče na žíněnkách nebo na trávě. Jako průpravu si zvolíme řadu kotoulů bez pomoci rukou, parakotouly, přeskoky přes překážku s navázáním kotoulů po dopadu a s od-

KINOGRAM 12. Střelba na svou stranu



valením. Hráči musí získat jistotu při dopadu a převalení, zbavit se zbytečného strachu, k němuž dochází po nedokonalém provedení.

Potom přistupujeme k nácviku výkroku s míčem s volnou střelbou. Dbáme, aby výkročná noha byla stále na zemi, aby se neposunovala k čáře brankoviště při střelbě. Sledujeme rovněž vedení míče a jeho držení. Snadno dochází při velkém švihů ruky ke klopení zápěstí nebo k podklouznutí prstů a míč pak nadletí nad horní tyč. Dalším nedostatkem střelby je nedotočení nebo přetočení těla, což způsobuje střelbu vedle branky.

V průběhu dalšího nácviku požadujeme umístění a prudkost střelby. Nakonec provádíme nácvik střelby s výkrokem po přihrávce.

#### Střelba s výkrokem z brankoviště na opačnou stranu

Je to poněkud obtížnější způsob střelby než předcházející, je však velmi účinný.

Do výkroku jde noha souhlasná se střilející rukou, tj. u praváků pravá noha. Výkročná noha se opírá pouze o přední část chodidla. Váha spočívá na noze v brankovišti. Současně s vysunutím levé nohy z brankoviště se tělo otáčí směrem k brance. Nohy jsou pokrčené, tělo v předklonu. Střilející ruka s míčem jde do náprahu před obličejem vzhůru, tělo se prohne do střeleckého luku a útočník s pádem střelí.

V nácviku procvičujeme nejdříve výkrok bez míče. Prodlouženým krokem vysuneme pravou nohu z brankoviště a dokrokem na špičku. Váha těla spočívá na levé noze v brankovišti. Odrazem levé nohy provedeme obrat do stoje rozkročného vně brankoviště. Obě nohy jsou pokrčené, tělo nakloněno je do brankoviště. Dbáme, aby hráči udržovali stabilitu, aby obrat byl plynulý a nohy po výkroku byly mimo čáru brankoviště.

V dalším průběhu nácviku pokračujeme již s míčem. Připojujme náprah a volný odhod míče s pádem do kliku. Teprve v další fázi nácviku střelíme s plným úsilím.

Po náprahu vede ruka míč před tělem, prudkost střelby zvyšuje pád těla a síla paže.

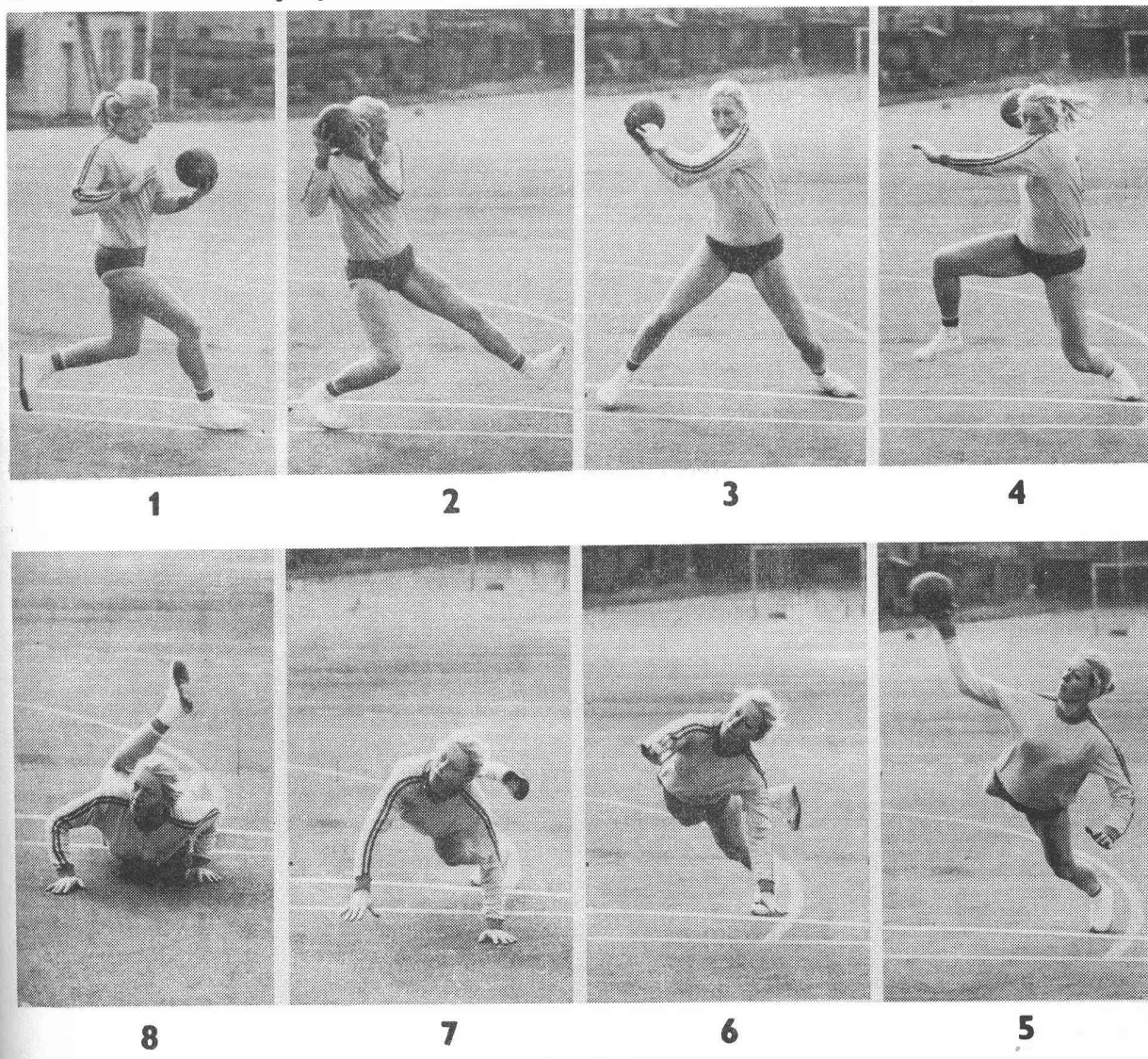
#### Střelba s obráceným výkrokem (kinogram 13,14)

Tato střelba je velmi produktivní, avšak vysoce náročná. Pro tuto náročnost a obtížnost provedení ji používá dosud jen málo hráčů národní házené. Čas věnovaný nácviku je však dvojnásobně vyvážen účinností. Obránci této střelbě jen ztěžují čelí a brankáři jsou nuceni vykrývat střelbu z krátkých vzdáleností. Praktikuje se po celém brankovišti, i když optimální podmínky jsou na středu brankoviště.

Základní postoj je poněkud neobvyklý. Hráč pravák stojí v širokém podřepu výkročném pravou vpřed v brankovišti, levou nohu má zapřenou vně brankoviště. Ruce s míčem jsou položeny před tělem na zemi. Toto postavení hráče vede obránce ke snížení pozornosti, protože nepředpokládají možnost střelby. Útočník je totiž oběma rukama a pravou nohou v brankovišti, vystřelení míče na branku by znamenalo nedovolenou střelbu z brankoviště. Z tohoto postoje však začíná vlastní střelecká činnost. Nejdříve se hráč odráží pravou nohou a současně (pouze s malým odstupem časovým) provádí náprah před obličejem. Tělo se po odrazu a náprahu vytáčí tak, že míč v napřažené ruce směřuje vzhůru a tělo se vytáčí přes levou nohu na záda. Váha těla spočívá na levé noze vně brankoviště, pravá noha je ve vzduchu. Následuje odhodová: hráč zastaví vytáčení těla i náprah, zlomek času spotřebuje ke koncentraci sil a k orientaci (postavení brankáře) a prudce tlačí míč na branku. Pohyb od odrazu přes náprah ke střelbě musí být plynulý. Pro střelce je velmi obtížné



### KINOGRAM 13. Obrácený výkrok



udržet rovnováhu při značně ztíženém a posunutém těžišti a ještě vyvinout velkou sílu při střelbě. Často dochází k porušení pravidla o nedovolené střelbě z brankoviště, když střelce hráč ve snaze prudce vystřelit stáhne do brankoviště i zapřenou nohu. Nezvládnutí stability má za následek nepřesnost nebo nedotažení střelby.

Do nácviku zařazujeme cvičení pro rozvoj svalstva břišního a zádového pro posílení paží a nohou, akrobatická cvičení na žíněnkách, série přeskoků, kotoulů vpřed, vzad, válení sudů ve dvojicích, trojicích, přeskoky ve trojicích s odvalením, přeskoky ve trojicích snožmo s obraty, poskoky ve dřepu s přechodem do stoje, obraty ze vzporu ležmo stranou a do vzporu ležmo vzadu (obličej vzhůru) a jiné přípravné prvky.

Vlastní nácvik střelby rozdělíme do několika fází. Nejdříve procvičujeme vysunování napjaté levé nohy z brankoviště a zapření špičky (přední část chodidla) tak, že směřuje k brance. Současně se pokrčuje pravá noha, tělo se snižuje, ruce s míčem se pokládají před tělo na zem.

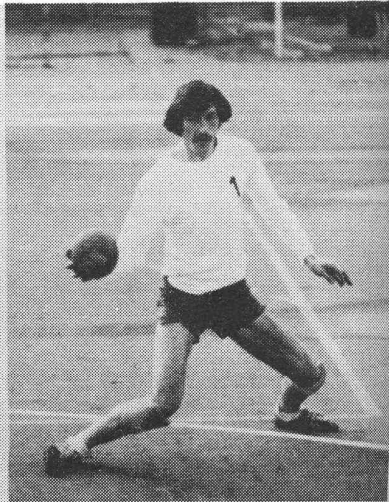
Pak přistupujeme k nácviku nejobtížnější fáze - odrazu s převrácením těla a nápřahu. Tuto fázi procvičujeme s míčem, aby situace nesváděla k odrazu rukama.



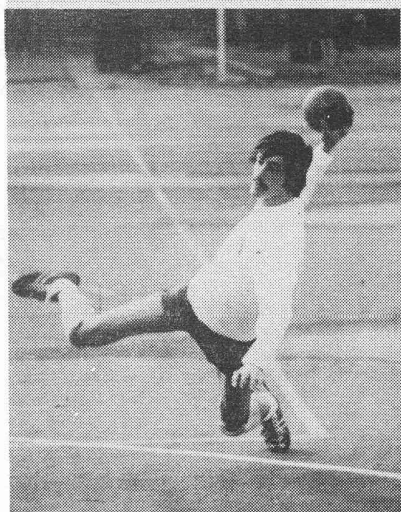
1



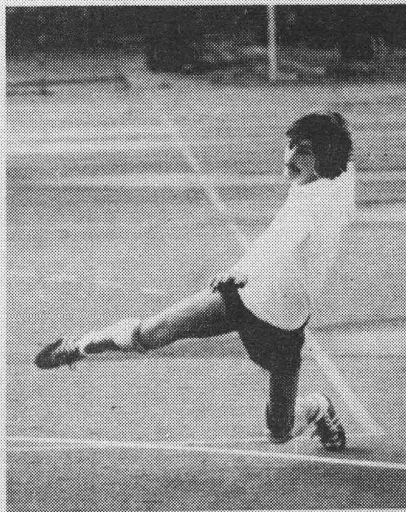
2



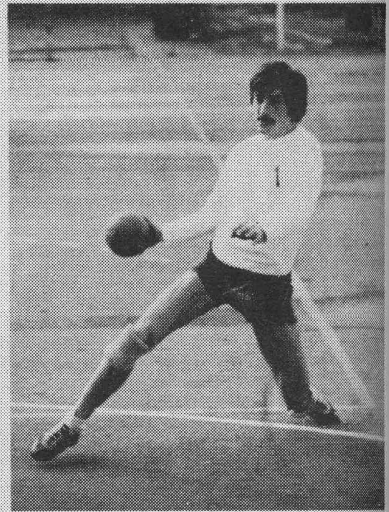
3



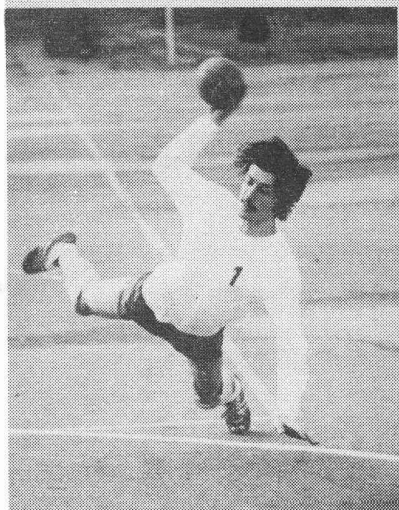
6



5



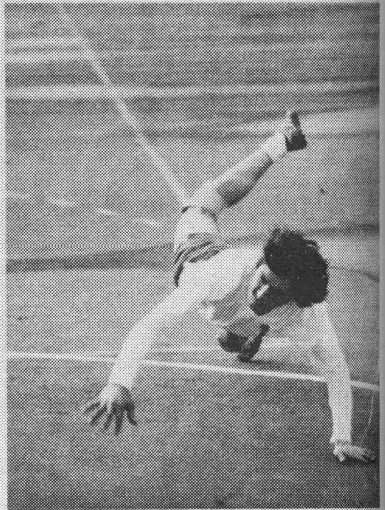
4



7



8



9

KINOGRAM 14. Obrácený výkrok

Odraz musí být pružný a plynulý, vytáčení těla a nápřah musí být dokonale koordinován, abychom zachovali rovnováhu. Velmi důležité je pevné zapření oporové nohy o zem. Této fázi nácvičku věnujeme velkou pozornost, neboť je rozhodující pro konečný efekt střelby.

Odhodovou fází připojujeme po zvládnutí všech předchozích úkonů. Dbáme na plynulý pohyb střilející paže a návrat těla z převrácené polohy. Zpočátku vyžadujeme pouze umístění a sladění pohybu střilející paže a těla. Rovněž dbáme, aby levá ruka a pravá noha nepřišly při střelbě do styku se zemí v brankovišti. Později vyžadujeme prudké vystřelení a rychlé celkové provedení.

### Zadovka

Zadovka je obávaným druhem střelby. Má-li však být účinná, musí být přesná. Přesnost získáme jen dokonalým zvládnutím techniky celého pohybu. Zadovku nacvičujeme hned od začátku z přihrávky, aby si útočník zvykl na automatické zpracování míče a na správné otáčení těla. Útočník chytá přihrávaný míč do obou rukou a chce-li vystřelit zadovku vpravo, vytočí obě ruce tak, že levá ruka drží míč zespodu a pravá ze strany uprostřed na jeho levé polovině, hřbet je sklopen. Levá ruka míč jen přidržuje před zahájením otočky těla. Pravá ruka udává míči směr a rychlost.

Současně s pohybem paží začíná činnost pravé nohy. Celé tělo se dostane do otočky nápřahem pravé paže prudce vzad. Po odrazu z pravé nohy se tělo otáčí vpravo na přední části levé nohy. Úhel otáčky je různý, záleží na postavení a vzdálenosti obránců od střilejícího. Největší úhel otočky do vypuštění míče je  $180^{\circ}$ . V mimořádných případech však dosahuje více než  $180^{\circ}$ , a pak mluvíme o tzv. přetočení zadovky. Provádí se při zadovce pravou rukou z levé strany.

Při zadovce je důležitý vztah mezi pohybem těla a střilející paží. Zadovku můžeme přirovnat k hodů diskem či vrhu koulí, kde se také práce paže opožďuje za činností trupu, což přispívá k zesílení švihů paže. Při zadovce pravou rukou je středem otáčivého pohybu těla přední část chodidla levé nohy. Levá ruka končí spoluprací záhy po zahájení obratu těla. Po vytočení rukou pokračuje v zrychlujícím se pohybu pouze střilející pravá paže. Závěrečný švih uskutečňuje předloktí a ruka. Po ukončení otočky a vystřelení míče se střelec vrací do původního střehového postoje.

Při nácvičce zadovky zdůrazňujeme především rychlost otočky. Této fázi věnujeme nejvíce času, neboť jen dokonalé zvládnutí otočky v nejvyšší rychlosti zaručuje dobrý výsledek. Teprve potom se snažíme o zvládnutí práce rukou s míčem. Nacvičujeme správné vypuštění míče z přihrávky obouruč. Interval mezi otočkou a vypuštěním míče neustále zkracujeme. Umí-li hráč obě fáze, tj. otočku i vypuštění míče, přistoupíme ke střelbě zadovkou na cíl. Jakmile získáme jistotu v přesnosti akce, přidáváme sílu švihové paži. Celkové provedení zadovky musí být rychlé a hlavně nečekané.

Vypustit míč může hráč ve vzpažení, upažení nebo i z předpažení či připažení. Důležitý je sklon trupu vzhledem k zemi (i když trup neovlivňuje dráhu letu míče) a zejména závěrečný sklon ruky, která drží míč. Stačí nepatrné odchylení zápěstí v posledním okamžiku akce a míč letí úplně jiným směrem, než útočník chce.

Vedle stránky technické je důležité osvojit si i taktiku hry zadovkou. Po praktické stránce plní své poslání oba spoluhráči v útoku, kteří pomáhají střelci tím, že roztahují obranu, aby vznikla mezera a snížilo se nebezpečí bloku. Útočník využívá ke střelbě situací, kdy obranná trojice není systematicky soustředěna na brankovišti nebo stojí-li bránící hráč poněkud stranou od útočníka.

Nejčastější chyby: Chybný střehový postoj hráče. Útočník je vzhledem k brance buď v záklonu nebo valkém předklonu. V prvním případě stahuje míč k zemi do odsokou, čímž se snižuje jeho průbojnost i nebezpečnost, v druhém případě zvedá střelbu často nad břevno a neohrožuje branku.

Jinou závažnou chybou je nesprávné držení míče a nesprávné vedení ruky. Ruka zůstává otevřená, nemá patřičné sklopení, míč pak opouští ruku příliš brzy a střela míjí branku.

Z technických nedostatků vyplývají další chyby, např. držení míče obouruč až do vypuštění. Otočka je toporná a pomalá. Útočník musí také dávat pozor, aby nezranil obránce rukou nebo míčem v obličeji, na hlavě, v horní části těla a na pažích, nebo aby si sám nezpůsobil zranění nárazem paže nebo ruky na tělo či ruku hráče obrany. Proto mají útočníci užívat zadovky až po úplném osvojení její techniky i taktiky.

### Zalamovačka

Při této střelbě se tělo útočníka obtáčí kolem boku obránce. Ruka vede míč až na tělo obránce a teprve těsně před pádem na zem provede střelbu na branku. Jakmile útočník dostane ruku s míčem za obránce a má volný prostor na branku, je obránce proti střelbě bezmocný. Míč vystřelený zalamovačkou bývá dosti prudký a pro brankáře nebezpečný.

Při hře dostává útočník nabíhající z levé strany přihrávku od spoluhráče několik metrů před čarou brankoviště. Rozbíhá se s míčem do mezery mezi pravým záložníkem a obránce do středu. Zprvu běží více k obránci a stahuje ho tím poněkud do strany k sobě. Později prudce změni směr pohybu k pravému záložníkovi. Vyláká ho ze zónového území a dovolí se mu přiblížit na dotyk. Naznačuje přímou střelbu jednoruč vrchním obloukem, čímž přiměje záložníka k pokusu o blokování míče. Záložník přiskočí k pravé straně útočníka, ale ten udělá rychlý krůček levou mírně vlevo stranou od pravého boku záložníka, jakoby se napřimoval v kolenou. Ve skutečnosti se však v kolenou prudce pokrčí a přenesse váhu těla na předsunutou stranu, než je střilející paže. Spojením nepatrného záklonu s úklonem se dostává tělo do rotace, která umožná obtočení kolem pravého boku záložníka. Záklon navíc umožní oddálení ruky s míčem od obránce. Hráči vyšších postav neprovádějí záklon, ale pouze úklon, protože ruce vedou míč nad hlavou daleko od soupeřova těla.

Nevýhodou kombinovaného záklonu s úklonem je obtížné udržení rovnováhy na stojné levé noze. Zalamovačka patří mezi obtížné druhy střelby a využijí jí jen hráči výborně fyzicky i technicky připraveni.

Do nácviiku zařazujeme nejdříve různé druhy pádů a převratů, a to převraty vpřed, vzad i stranou na způsob kotoulů, které končí rychlým návratem hráče do střehového postoje. Zakončení musí být měkké a plynulé. Zprvu nacvičujeme na měkké podložce, např. na trávniku a v zimě na žíněnkách. Po získání smyslu pro rovnováhu zařazujeme kotoulovou obrátku vpřed do správného střehového postoje. Provádíme nejprve pomalu, později stále rychleji. Střehem končíme každou obrátku či převrat a s přibývajícím pokusy zařazujeme střehový postoj po dvojitým až trojitým kotoulu.

Cvičíme nejprve bez míče, později s držením míče v pravé ruce, levá noha je vpředu. Hráč odhazuje míč v úklonu vlevo, ihned dělá kotoulovou obrátku vpřed a končí opět ve střehu. Střídají se obrátky do tří směrů, trenér měni v prázdné brance cíle, na které hráči střilejí. Hráč zprvu začíná s míčem v ruce, později mu trenér míč přihrává na určené místo. Nakonec hráč nabíhá, dostává přihrávku, střilí

zalamovačkou, provede kotoulový převrat a vrátí se do střehu. Trenér prodlužuje vzdálenost střelby od šesti do devíti metrů a stupňuje obtížnost.

### Vykláněčka (kinogram 15)

Je jedním z účinných druhů střelby a provádí se vlevo i vpravo. Charakteristickým rysem této střelby je vychýlení těla vlevo nebo vpravo. Při nácviku je třeba zvládnout úplné přenesení těžiště na pravou(levou) nohu téměř bez zášvihů ruky s míčem.

Při vykláněčce vpravo provede útočník útok vpravo a přenesení váhu těla na pravou nohu. Mírným odrazem levé nohy, popřípadě přenesením těžiště ještě více vpravo obstřelí obránce krátkým švihem a vychýlením těla vpravo. Při střelbě dbá na dodržování správné polohy paže. Míč vede prsty.

Neméně obtížným způsobem střelby je vykláněčka vlevo. Útočník předkročí mírně levou nohou a přenesení váhu těla. Tělo se vychýlí vlevo a útočník střílí přes hlavu pravou rukou horním švihem, který ještě výklon zvětšuje. Tento způsob střelby je proti prvému tvrdší a prudší. Oba způsoby střelby vyžadují správně nacvičit vytočení ruky, zvláště dlaně, při střelbě ve výklonu, jakož i správné přenesení váhy těla.

### Trestný hod pádem do brankoviště (kinogram 16):

Útočník drží míč oběma rukama ve stoji přednožmo, těžiště těla je na přední noze. Na písknutí rozhodčího jde střílejší ruka do náprahu a současně předklonem se přenáší těžiště těla nad brankoviště. Útočník provádí střelbu vrchním obloukem, kdy síla a rychlost střelby závisí na švihů paže a provedení pádu do brankoviště. Po střelbě dopadá útočník do brankoviště na nestřílejší ruku a převaluje se v brankovišti přes střílejší ruku, dlaně, rameno, záda.

## 7.2.3. Herní činnosti skupin

### 7.2.3.1. Obrana

Obrana je takovou činností, při které skupina hráčů brání útočnickům soupeře dosáhnout branky a snaží se získat, zpracovat a předat míč vlastním útočnickům. Spoluprací hráčů v obraně při řešení herní situace vznikly obranné systémy. Základní obranné systémy dělíme na obranu osobní, poloosobní, územní a kombinovanou.

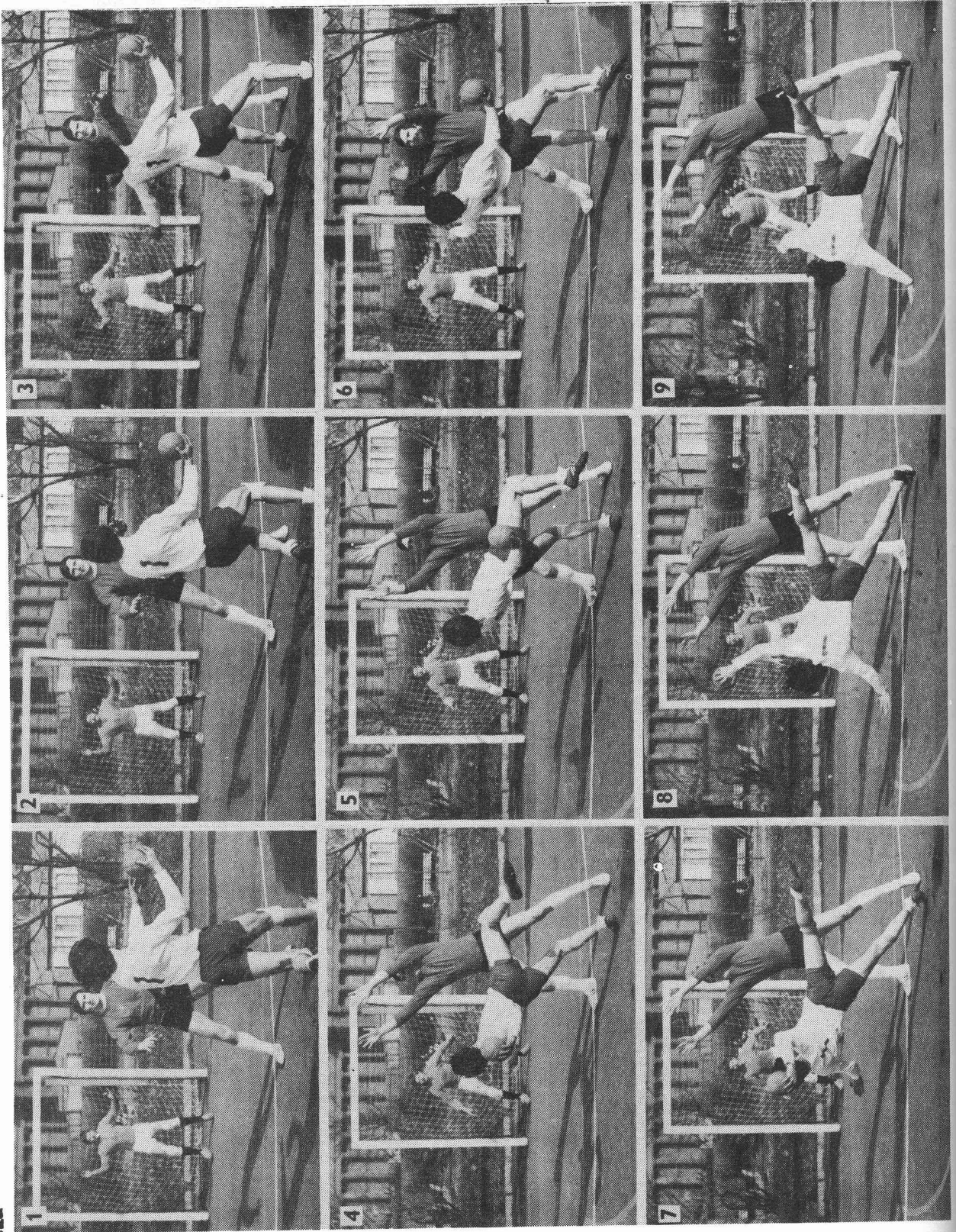
### Osobní obrana

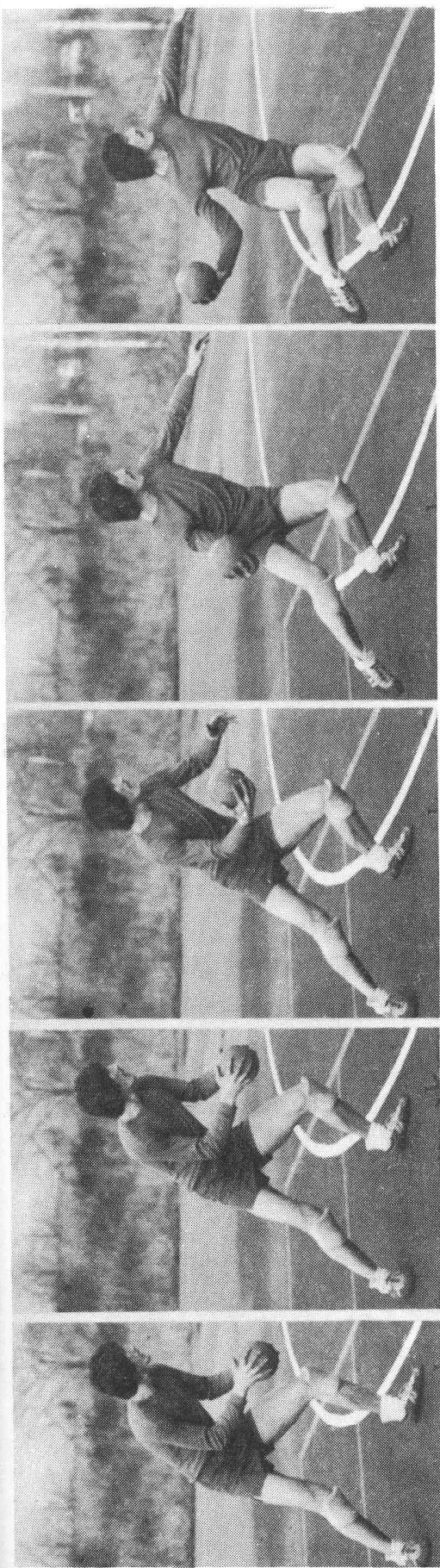
Je obranný systém, při kterém bránící hráč stále obsazuje předem určeného útočníka v celém prostoru hřiště. Osobní obrana předpokládá zkušenost a fyzickou vyspělost všech hráčů. Úspěšné obsazování soupeřů vyžaduje značnou dávku trpělivosti a sebeovládání. Při nácviku osobní obrany sledujeme, jak hráči plní individuální úkoly, ale rovněž i to, jaký mají přehled o situaci na hřišti. Orientují-li se dobře ve hře, mohou včas zareagovat i na změněné situace.

Obrana osobní je obrana nejstarší a velmi účinná. Její nácvik je však nejnáročnější.

Osobní obrana spočívá v tom, že každý obránce sleduje jednoho útočníka po celém prostoru hřiště, kde se může pohybovat (obr. 30). Je stále připraven aktivně bojovat o míč, je v dotyku s útočnickem, sleduje jeho pohyb, snaží se ho usměrnit a vnutit mu vlastní způsob hry. Útočníka sleduje čistým způsobem, tedy se

**KINOGRAM 15.**  
Vykličnáčka





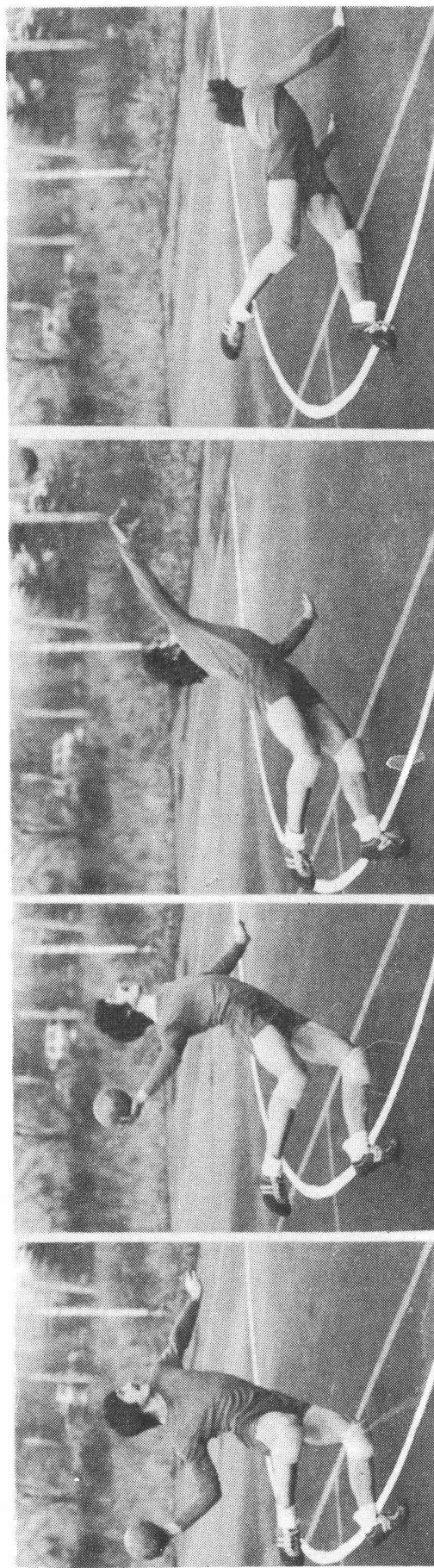
5

4

3

2

1



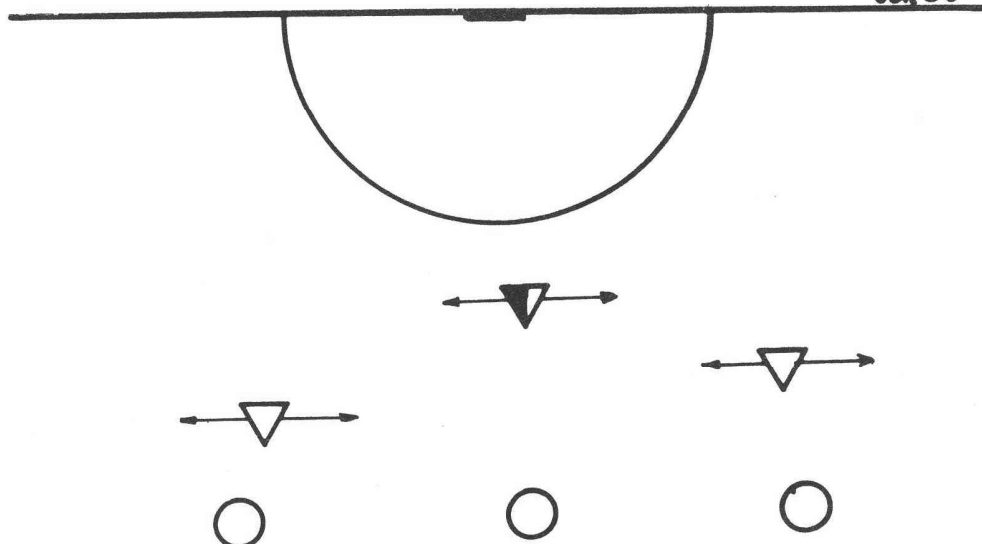
9

8

7

6

PROGRAM 16. Provedení trestného hodu



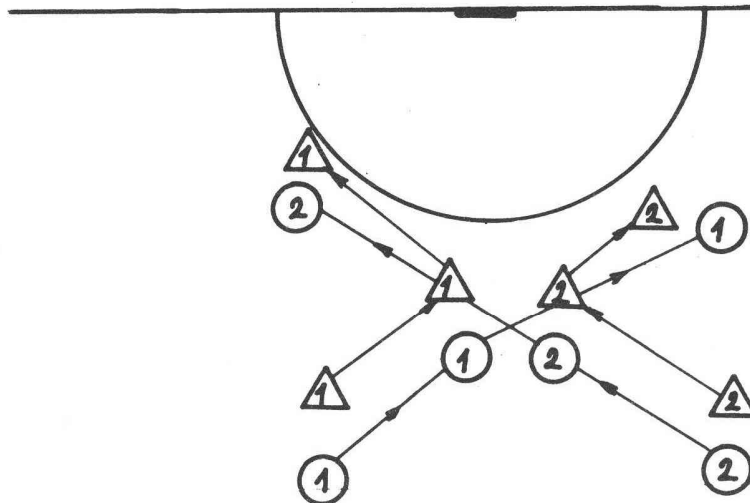
pohybuje s útočníkem, aniž by mu rukama bránil v pohybu. Pouze vhodným postavením znesnadňuje útočnickovi pohyb po hřišti. Teprve v okamžiku, kdy útočník získá míč, brání těsně. Ovšem opět nesvírá a nevěší se na útočníka, ale bojuje o míč. Je třeba vysvětlit obráncům, že pohyb po hřišti s roztaženými rukama je velmi těžkopádný, a proto pomalý. Takto zasahují obránci pomalí a fyzicky méně zdatní. Snažší práci při sledování útočníka má obránce, který může do brankoviště. Proto hlavním úkolem obránce je sledovaného útočníka svým postavením vytlačit dále od brankoviště nebo do brankoviště, aby tak uvolnil místo pro pohyb záložníků. Největší chybou je, když bránící hráč se soustředí na míč ve hře a zapomíná na svého útočníka.

Příklad cvičení: Na 10 přihrávek - Dvě družstva se stejným počtem hráčů (tři na tři) hrají osobní obranu na vymezeném prostoru. Hráči si přihrávají a přihrávky počítají nahlas. Jakmile si přihrájí desetkrát, aniž by získal míč soupeř, získávají bod a začíná si přihrávat druhé družstvo. Toto se postupně dá ztížit tím, že se určí způsob přihrávek s jedním úkonem, bez úkonu, s výskokem apod.

#### Poloosobní obrana

Protože osobní obrana je velmi náročná, zvláště pro záložníky, vznikl nový obranný systém obrana poloosobní.

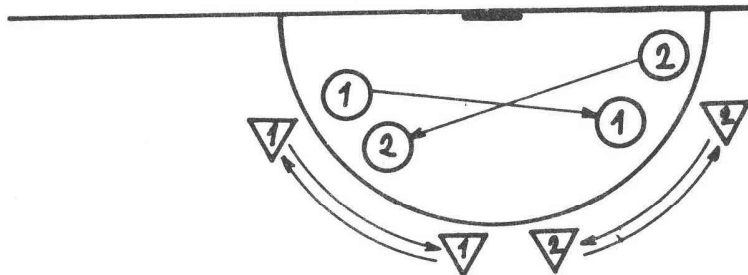
Při této obraně sleduje obránce přiděleného útočníka stejně jako při obraně osobní. Záložníci hrají v poli osobní obranu. Poloosobní obranu, také zvanou pře-





dávací, začínají hrát v tom okamžiku, kdy oba útočníci jsou před nimi a snaží se křížováním nebo cloněním uvolnit. V okamžiku křížování si přebírají a předávají útočníky a vrací se zpět (mnohdy do protisměru původního pohybu). Stejná situace nastává i v brankovišti (obr. 31). Můžeme jí nacvičit například tímto cvičením: Útočníci probíhají brankovištěm, záložníci je sledují do středu brankoviště, zde si je mění a vrací se zpět. Hrají vlastně na půl brankoviště (obr. 32). K výměně dochází tehdy, když jsou oba útočníci před nimi a záložníci jsou na úrovni, ať už je to v poli nebo na brankovišti. Zpětně si záložníci hráče mění při novém křížování nebo při přerušení hry. Znovu upozorňujeme, že při poloosobní obraně obránce svého útočníka nestřídá.

obr. 32



Správný pohyb záložníků po brankovišti lze nacvičit tak, že hrají dva záložníci na dva útočníky, kteří se pohybují jak vně, tak i uvnitř brankoviště. Pohyb útočníků usměrníme, aby si záložníci správně osvojili taktiku poloosobní obrany a správné postavení.

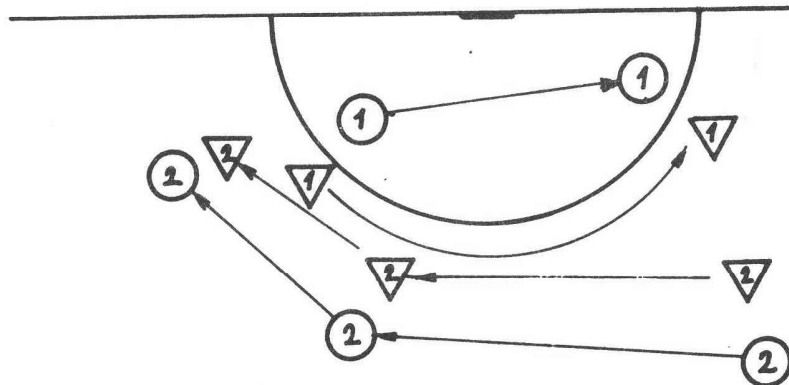
Po předání útočníků přecházejí záložníci z poloosobní obrany na osobní obranu. Tento cyklus předávání hráčů, a tedy změna obran se opakuje.

Záložníci si nesmí předávat útočníky:

1. když jsou k sobě obráceni zády (obr. 33),
2. když nejsou na stejné úrovni,
3. když jeden záložník je od druhého vzdálen natolik, že nemůže pozorovat jeho činnost.

Variantou poloosobní obrany je předávání útočníků mezi všemi třemi bránícími hráči, což je přechod k územní obraně.

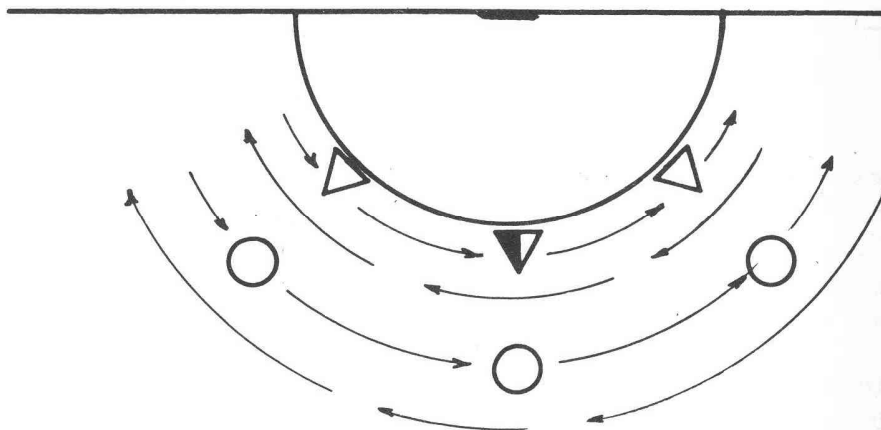
obr. 33



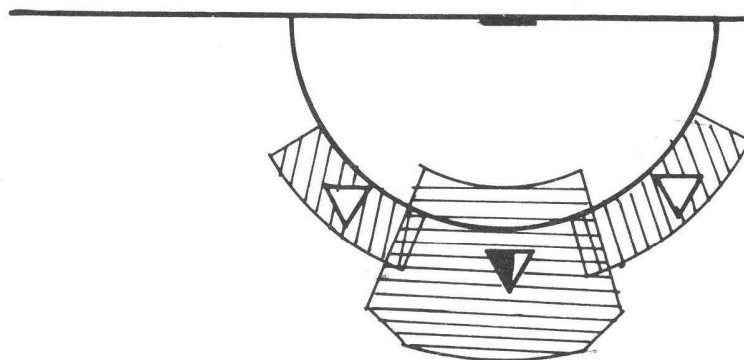
## Územní obrana

je obranou vyčkávací, pasivní. Jejím základním rysem je postavení záložníků a obránce v jedné řadě asi půl metru před brankovištěm. Brankoviště mají rozděleno na třetiny a v takto vymezeném prostoru brání také útočníka, který se v něm pohybuje (obr. 34). Pohybuje-li se celá útočná trojice směrem k jedné straně brankoviště, přesouvá se tímto směrem i celá obranná řada. Znamená to, že záložníci vždy sledují krajní útočníky a obránce středního útočníka, pokud hraje ve středu obrany (obr. 35). Územní obrana je založena na stálém předávání útočníků. Toto je také její nejslabší stránka a využívají ji pochopitelně všechny útočné systémy. Obránce nesleduje útočníka do brankoviště, aby neodkryl střed brankoviště.

obr. 34

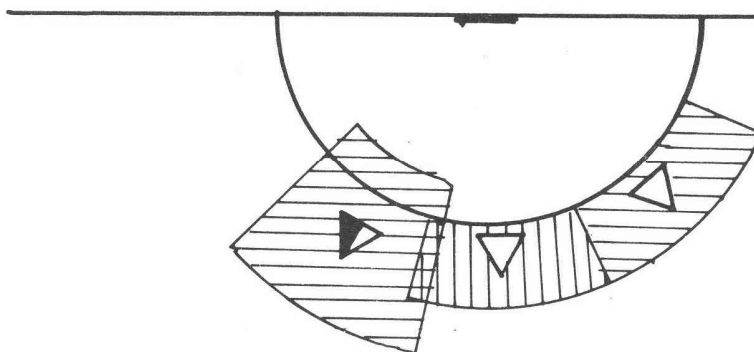


obr. 35



Obměnou územní obrany je obrana územní s obránce na straně. Výhodou je, že se obránce může pohybovat po velké části brankoviště. Svým postavením likviduje velmi mnoho přihrávek přes brankoviště a snadněji ubrání vybíhajícího útočníka. Útočné systémy končící na straně obránce nebývají úspěšné a mohou se hrát jen z jedné strany brankoviště (od záložníka - obr. 36).

obr. 36

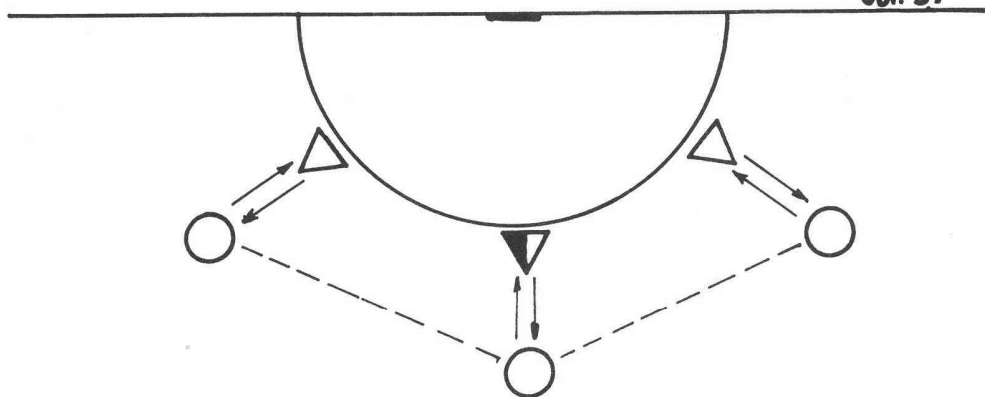


Hlavním obranným zásahem územní obrany je blokování. To proto, že útočníci mají více místa a času pohybovat se před řadou bránících hráčů, mohou střílet z větší vzdálenosti a prostřelovat obranu.

Při nácvičku územní obrany se zaměříme na pohyb obránců po brankovišti. Obranu rozestavíme do základního postavení a před ní asi 1 m rozestavíme útočníky. Útočníci se pohybují před obranou a obránci je sledují tak, aby stáli vždy mezi útočníkem a brankou.

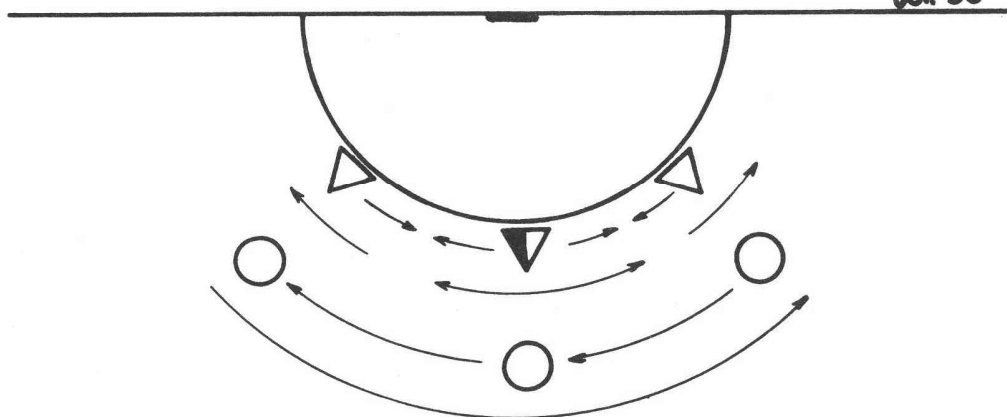
V další fázi nácvičku se procvičuje vyrážení obránců z řady s úmyslem získat míč. Obrana zaujme základní postavení na brankovišti. Útočníci jsou rozestavení po obvodu brankoviště asi 1 m od branky. Útočníci si na místě mezi sebou přihrávají. Hráči z obrany jednotlivě vyrážejí k útočníkům chytajícím míč. Jakmile útočník přihrává míč dále, hráč z obrany se vrací na brankoviště, vyráží další bránící hráč atd. Zpočátku si útočníci přihrávají na místě. Bránící hráči se soustřeďují na rychlé vyrážení a odstupování od útočníků. Nevypichují přihrávky (obr. 37).

obr. 37

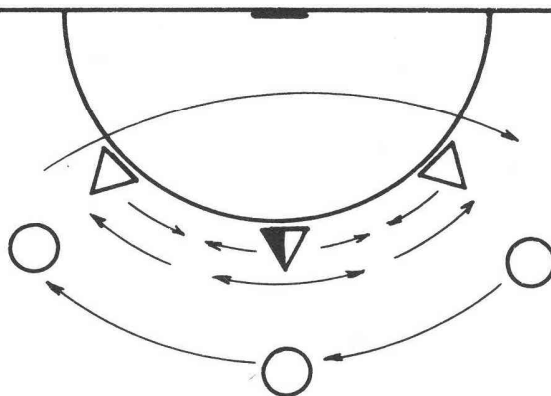


V dalším cvičení se procvičuje předávání a přebírání hráčů před brankovištěm. Základní postavení všech hráčů je stejné jako u předcházejícího cvičení. Krajní útočník přebíhá po obvodu brankoviště na druhou stranu a záložník ho sleduje. Zbylé dva útočníky, pohybující se v protisměru krajního útočníka, sledují obránce a záložník. V místě křižování pohybu si bránící hráči útočníky předávají (obr. 38).

obr. 38



Podobně nacvičujeme probíhání útočníků brankovištěm. Učíme bránící hráče rotačnímu pohybu a nutíme je do bočního postavení na brankovišti. Vše procvičíme nejdříve bez míče a až si obránci osvojí základní pohyby, dáваме útočníkům míč (obr. 39).

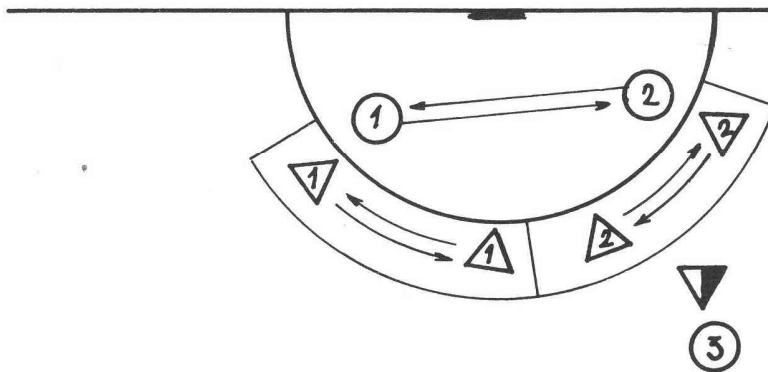


### Kombinovaná obrana

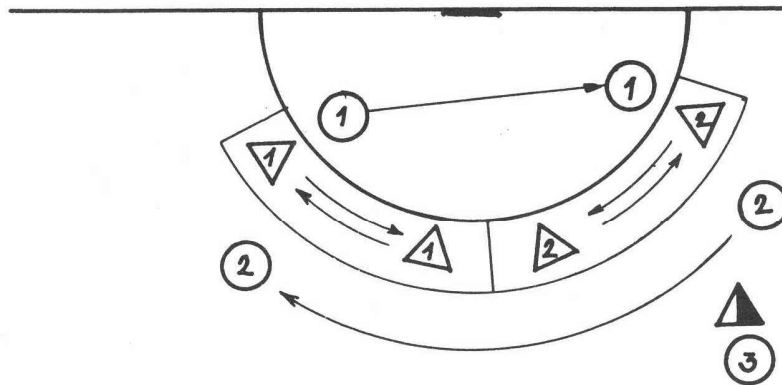
Předcházející obranné systémy mají své klady a zápory, což dalo popud k využití kladných stránek těchto obranných systémů a z kombinace vznikla kombinovaná obrana. Použití kombinované obrany závisí na momentálním stavu družstva, způsobu hry soupeře a stavu hrací plochy.

Základem kombinované obrany je územní obrana. Jakmile se útočník s míčem dostane k obránci, přichází obránce na těsnou osobní obranu, ostatní dva záložníci zůstávají v územní obraně na brankovišti. To znamená, že hlídají své poloviny brankoviště bez ohledu, hrají-li zbývající útočníci uvnitř nebo mimo brankoviště. Největší pozornost věnují středu brankoviště, odkud je nejvíce branka ohrožena. Změna systému útočníky překvapí a většinou zlikviduje celý útočný systém. Zbývající dva útočníci jsou nuceni přejít na sólovou hru (obr. 40,41).

obr. 40



obr. 41



Po narušení útočného systému se obránce ve vhodnou chvíli vrací zpět na své místo do územní obrany. Při tomto obranném systému je vhodnější, hraje-li obránce na straně brankoviště.

#### Obrana proti některým útočným systémům

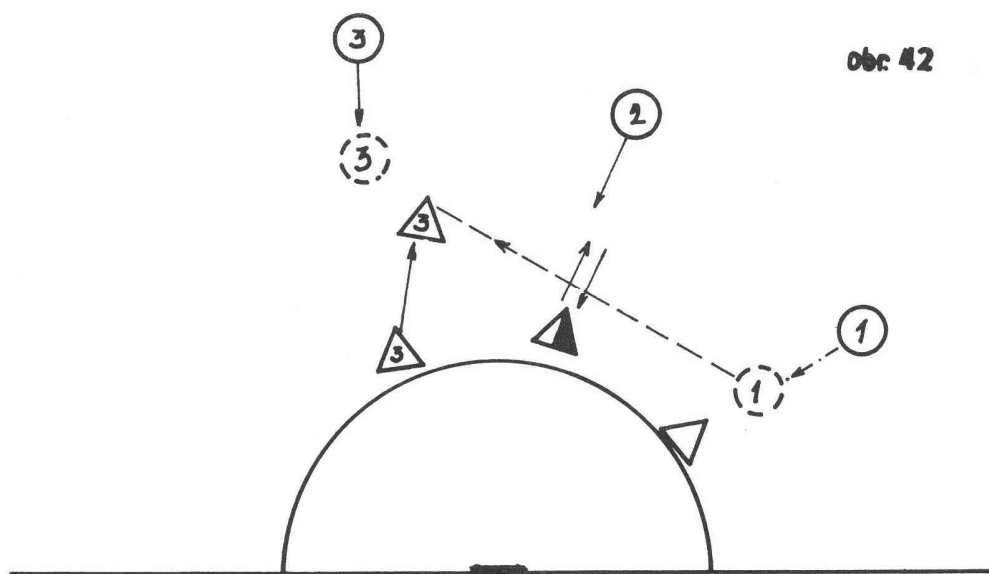
Musíme vycházet z faktu, že každý systém má určitá slabá místa. Na tyto slabiny se musíme zaměřit již při nácviku tak, aby hráči ve hře byli schopni zlikvidovat útočný systém dříve, než útočník získá vyloženou střeleckou pozici.

#### Obrana proti šňůře (obr. 42)

Útočník 1 nabíhá na krajního záložníka, po náznačce střelby přihrává nabíhajícímu útočníkovi 2.

Záložník 1, který obsazuje útočníka 1, má tyto možnosti:

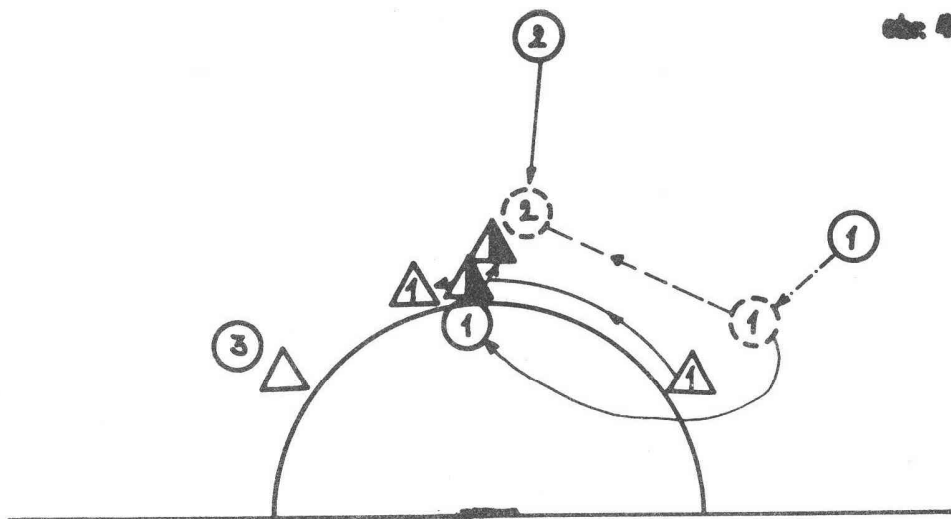
- a) obsazuje útočníka 1 tak, aby nemohl vystřelit a přitom se mu snaží znemožnit přihrávku útočníkovi 2;
- b) sleduje útočníka a v případě druhého hraní s míčem (nadhoz, úder o zem) se přesouvá do středu brankoviště mezi útočníka 1 a 2. Vyčkává, jak bude útočný systém pokračovat. Obránce předstírá vyražení proti útočníkovi 2, který očekává přihrávku. Záložník 2 je ve střehu a jakmile zpozoruje, že útočník 1 otálí s přihrávkou (reaguje na fintu obránce), je připraven vběhnout do přihrávky, která by měla směřovat na útočníka 3.



obr. 42

#### Obrana proti zabíhačce (obr. 43)

Účelem zabíhačky je vylákat obránce od středu brankoviště a uvolnit střed brankoviště pro vybíhajícího útočníka. Útočník 1 nabíhá na záložníka 1 a přihrává míč po naznačení střelby útočníkovi 2. Útočník 2 vbíhá mezi obránce a záložníka 1 a snaží se vystřelit. Záložník 1 sleduje útočníka 1 na střed brankoviště a brání mu ve výběhu. Obránce se přesouvá s útočníkem 2 na kraj brankoviště. Po této výměně hráč brání územní obranu.



### Taktika obranné hry

Taktiku obranné hry můžeme rozdělit na:

- a) činnost obrany v průběhu hry,
- b) činnost obrany při svých hodech,
- c) činnost obrany při hodech soupeře.

#### A) Činnost obrany v průběhu hry

a) Podpora vlastního útoku. Při útočných akcích by nejméně jeden hráč měl podporovat útočníky na hranici útočné třetiny soupeře. Pomáhá rozehrávat hody u třetinové čáry, rozehrávat hody z rohu apod., může získat i odražený míč obráncem soupeře nebo zachytit špatnou přihrávku z obranné třetiny soupeře. Při této činnosti musí navíc sledovat postavení nejbližšího stojícího útočníka. S úspěchem se tohoto úkolu může zhostit pouze rychlý obránce.

b) Narušení útočného systému při první přihrávce. Útočných systémů je hodně, ale málokterý útok používá více než dva až tři systémy. Každý systém se rozehrává ze základního postavení. Jsou útočné řady, které si při zaujímání základního postavení počínají neobratně, jsou však i takové, které se dovedou dostat do základního postavení nenápadně. Avšak vždy je možné po druhém nebo třetím zahrátí určit, jaké postavení při rozehrávání zaujímají a kam jde první přihrávka. Úkolem trenéra i obrany je, aby toto postavení dovedli co nejdříve odhalit. Obrana pak může narušit útočný systém hned při první přihrávce.

c) Hlídní povinné přihrávky. Povinná přihrávka je přihrávka, kterou musí hráči provést po druhém nadhozu nebo úderu o zem, jak přikazují pravidla hry.

Většina systémů se začíná roztažením obrany po celém brankovišti. Tuto úlohu sehrají křídelní útočníci, kteří nabíhají proti záložníkům a maximálně využívají dvojího hraní s míčem. Potom teprve přihrávají dalšímu útočníkovi. Z praxe víme, že jen málo obránců se po druhém hraní útočníka (myslíme tím nadhoz nebo úder o zem) dovede takticky postavit ve vhodnou chvíli k útočníkovi, kterému je přihrávka určena, zachytit míč a celou akci zneškodnit již v zárodku. Útočník při útočném systému je zvyklý přihrávat vždy na stejné místo, a tak dobře reagující obránce může tuto přihrávku snadno zachytit. Pokud by postřehl, že obrana očekává přihrávku právě tomu útočníkovi, může přihrát jinam. I na tuto okolnost musí být obrana připravena. Proto je třeba, aby všichni hráči v obraně byli soustředění, vystihli

vhodný okamžik a včas reagovali. Tento ofenzivní způsob obrany má nevýhodu. Jestliže se obrana nezmocní míče při naběhnutí do povinné přihrávky, stává se míč kořistí výhodně postaveného útočníka a bývá z toho i laciná branka. Těžko se dá říci, zda je to nevýhoda obranného systému nebo špatné hry obrany.

Vystihne-li obránce záměr útočníka, má výhodu v tom, že může získat míč v zárodku rodící se útočné akce nebo donutí útočníka přihrát vysokým obloučkem nebo daleko do pole. Tím se akce zpomalí a stane se méně nebezpečnou. Hlídaní povinné přihrávky dělá hru obrany vysoce produktivní, vyžaduje však hráče bystré a rychlé.

### B) Činnost obrany při svých hodech

Hody prováděné obrannou jsou prakticky všechny hody ve vlastní obranné a střední třetině. Patří mezi ně: hod od branky, hod ze zámezí, volný hod, trestný hod a hod za postavení mimo hru.

První dva hody se provádějí bez písknutí rozhodčího, proto základní taktikou je rychlé provedení. Hody musí perfektně zvládnout všichni hráči obrany včetně brankáře.

U volného a trestného je základní taktikou útočné postavení spoluhráčů. Postavení hráčů je závislé na místě, odkud se hod provádí. Hráč provádějící hod musí vidět na spoluhráče, kteří by měli možnost pohybu alespoň ve dvou směrech. Není účelné pobíhat před písknutím z místa na místo, ale v klidu vyčkat. Na písknutí rozhodčího teprve všichni spoluhráči přeběhnou do volného prostoru, kam mohou dostat přihrávku. Není správné, aby hod prováděli pouze dva hráči. Ostatní hráči svým pohybem nebo základním postavením musí napomáhat k dobrému provedení hodu. To je nutné v tréninku hráče naučit.

Zvláštní je hod za postavení mimo hru. Hodu se účastní celá obrana s přesně určenými úkaly. Hod provádí zpravidla obránce, který umí přesně přihrát i na delší vzdálenost přímou, prudkou přihrávku. Ostatní zaujmou postavení, které je vyznačeno na obr. 82. Jeden obránce se bude snažit svým postavením zpomalit návrat potrestaného záložníka soupeře do vlastní obranné třetiny. Druhý záložník se postaví do blízkosti obranné třetiny soupeře. V případě, že se obránci nepovede přihrát přímo útočníkům do útočné třetiny, provádí se hod přes druhého záložníka u třetinové čáry. Jeho vhodným postavením se může celá útočná trojice posunout k brankovišti soupeře, jak uvedeno na obrázku.

### C) Činnost obrany při hodech soupeře

a) Volný hod. Při provádění volného hodu musí celá obrana zaujmout obranné postavení. Obránce se snaží ze vzdálenosti 4 m znesnadnit provedení přihrávky a přitom zachovat nejdůležitější pravidlo - být mezi útočníkem a brankou. Nebo se do tohoto postavení musí dostat okamžitě po provedení hodu. Ve vlastní obranné třetině mají obránci výhodu přečíslení. Mohou proto dva obránci obsazovat jednoho útočníka nebo se postavit do předpokládaného směru přihrávky. Vhodně může pomoci i brankář, pokud se nejedná o trestný hod.

b) Trestný hod. Tento hod se může provádět dvěma způsoby. Přímou střelbou na branku a rozehráváním hodu. Pokud se rozehrávání trestného hodu očekává, obránce nejde do branky a postavení a taktika obrany je stejná jako při provádění hodu volného.

Jestliže při trestném hoďu obránce zaujímá základní postavení v brance nebo v brankovišti v blízkosti branky s úkolem pomoci brankáři, obsazuje každý záložník jednoho útočníka.

Záložník musí maximálně znemožnit útočnickovi přímou nebo odplácnutou přihrávku. Směřuje-li střela přímo na branku, musí záložníci sledovat míč a při odražení jej získat.

c) Hod z rohu. Při rozehrávání hoďu z rohu ve vlastní obranné třetině musí jeden hráč obrany postoupit do střední třetiny. Obvykle je to záložník, který hraje na opačné straně brankoviště, než se provádí hoď. Při osobní obraně je to ten hráč obrany, jehož útočník provádí hoď. Zbývající hráči obrany se musí opět postavit mezi útočníky a branku a snažit se znemožnit přihrávku nebo celou akci zpomalit do té doby, než se třetí hráč obrany vrátí na své místo. I zde může brankář vhodným postavením pomoci obraně, zvláště jde-li přihrávka přes brankoviště.

d) Pokutový hoď. I když při provádění tohoto hoďu přímý zásah obrany není dovolen, je velmi nutné, aby obrana ve vhodném postavení sledovala provádění hoďu a bojovala o odražený míč.

e) Hod rozhodčího. Při jeho provádění asistuje nejčastěji nejvyšší hráč obrany nebo ten, který má nejvyšší výskok. Ostatní hráči ve vhodném postavení očekávají přihrávku úderem o zem nebo sražený míč nebo hlídají útočníky, získají-li míč oni.

f) Hod za postavení mimo hru. Při provádění tohoto hoďu je obrana v největší nevýhodě. Před brankovištěm totiž dva hráči obrany musí obsadit tři útočníky. Třetí hráč obrany - záložník - musí za púlicí čáru hřiště, jak to určují pravidla. Hráči obrany zaujmou mezi oběma útočníky nejvhodnější postavení tak, aby měli stejně daleko k oběma útočnickům. Obrana se zaměří na střed brankoviště a útočníky - střelce vytlačuje do nepříznivého postavení pro střelbu. Fintami se snaží zneklidnit útočníky. Vlastní útočníci ve střední třetině zpomalují provedení hoďu, aby se záložník v klidu vrátil a zaujal své obranné postavení na brankovišti.

Na závěr opakujeme základní činnosti obrany proti útočné hře soupeře:

- vypíchnutí míče,
- zachycení přihrávky,
- zatlačení útočníka do nepříznivého postavení před brankovištěm a brankou,
- narušení, zdržení nebo zpomalení hraného útočného systému,
- donucení soupeře s míčem k technické chybě,
- výzva soupeře s míčem k přestupku proti slušné hře.

### 7.2.3.2. Útok

Herní činnosti útočníků vytvořily útočné systémy. Cílem útočného systému je narušit celistvost obrany, dostat bránícího hráče do nevýhodného postavení (bránící hráč je nepřipraven, blokován, nestačil se vrátit, přečíslení útočníků nad obránci, mezera mezi bránícími hráči apod.) a tím vypracovat pro útočníky nejvhodnější postavení na brankovišti ke střelbě na branku.

Výhodné střelecké postavení na brankovišti získáme dokonalým provedením útočného systému, aniž bychom museli počítat s hrubou chybou obrany. K nácvičce jednotlivých systémů nepřistoupíme jen po teoretickém výkladu, ale teprve po důkladné



přípravě v míčové technice. Proto nácvik útočného systému provádíme v několika tréninkových jednotkách, než dojde k plnému pochopení všemi útočníky.

Útočný systém předpokládá perfektní první přihrávku, kvalitního rozehrávače a úspěšného koncového střelce, který podle potřeby dovede v závěrečném okamžiku rychle zaimprovizovat nebo přejít do jiného systému, našel-li soupeř vhodnou obranu.

Po dokonalém nacvičení všech základních systémů můžeme spojovat dva i více systémů do řady, čímž vznikají dvojsystémy a trojsystémy.

### Přehled útočných systémů

Pro školení trenérů

IV.            III.            II. třídy

#### Jednoduché systémy

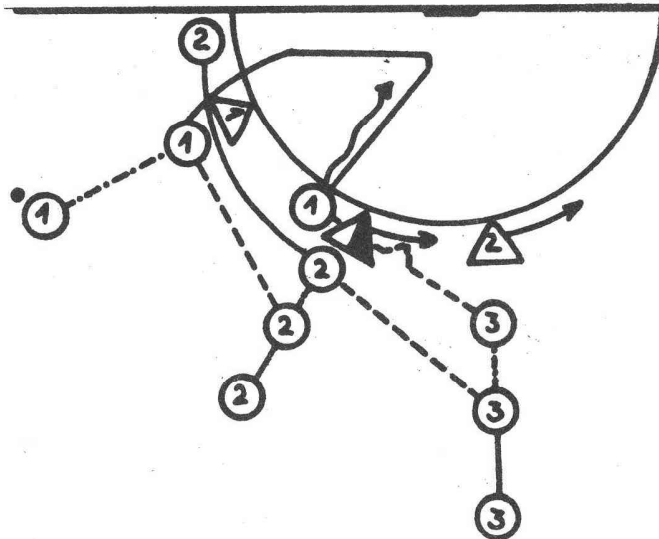
Šňůra	x		
Zabíhačka	x		
Mlýnek	x		
Šňůra vrácená		x	
Šňůra krátká		x	
Šňůra vnitřní		x	
Kříž		x	
Kříž Stříbro		x	
Šňůra dlouhá			x
Šňůra s blokováným obráncem			x
Ex Plzeň			x
Kříž s fintou			x
Náběh před obráncem			x
Zablokovaný obránce			x
Oklamaný záložník			x
Výskok			x
Most			x

#### Dvojsystémy

Šňůra - zabíhačka	x		
Kříž - šňůra krátká	x		
Šňůra - šňůra vrácená	x		

#### Trojsystémy

Kříž - šňůra vrácená - šňůra krátká	x		
Šňůra vnitřní - kříž Stříbro - Ex Plzeň			x
Šňůra - kříž Stříbro - zablokovaný obránce			x
Kříž - šňůra dlouhá - náběh před obráncem			x
Šňůra krátká - kříž Stříbro - kříž s fintou			x



### Jednoduché systémy

#### Šňůra vrácená (obr. 44)

Ze základního postavení nabíhá útočník 1 kolmo na branku proti záložníkovi 1, naznačuje střelbu, ale přihrává do kolmého náběhu útočníku 2. Ten náběh na obránce dokončí a z naznačené střelby přihrává do náběhu útočníku 3. Ve vzdálenosti asi 2 m před brankovištěm, naznačuje útočník 3 přihrávku za záložníka 2 na pravou stranu brankoviště, ale přihrává na vybíhajícího útočníka 1, který střílí.

Důležité! Útočník 1 musí bezpodmínečně při probíhání brankovištěm doběhnout až na úroveň první brankové tyče. To je okamžik, kdy se obrana domnívá, že se hraje jenom šňůra a má proto snahu o rychlé přebírání hráčů. Vznikne tím mezera na středu brankoviště mezi záložníkem 1 a obráncem.

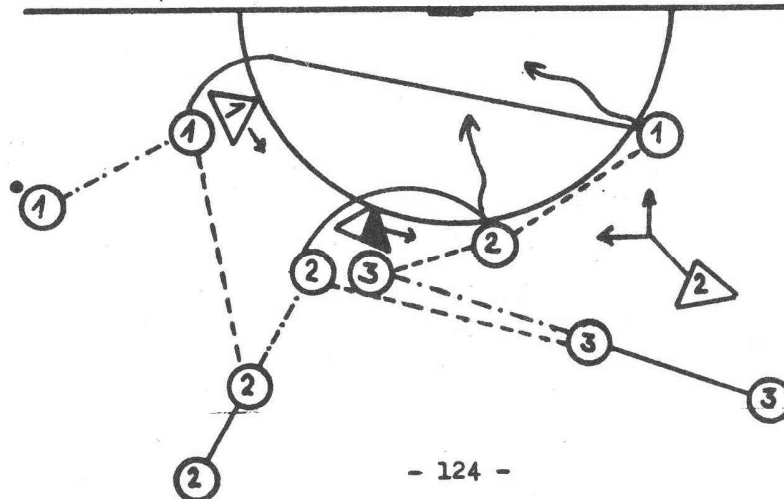
Útočník 2 po odehrání míče útočníkovi 3 běží vně brankoviště na levou stranu za záložníka 1 a poutá jeho pozornost.

Poznámka: Leváky do útoku můžeme zařadit jako útočníky 1 a 3.

#### Šňůra krátká (obr. 45)

Útočník 1 nabíhá kolmo proti brance, před záložníkem 1 naznačuje střelbu, přihrává však do kolmého náběhu útočníkovi 2. Útočník 2 dokončí náběh a před obráncem naznačí střelbu. Z náprahu však přihrává do šikmého náběhu útočníku 3, který směr náběhu dokončí s naznačením střelby před obráncem. Útočník 1 po odehrání míče pře-

obr. 45



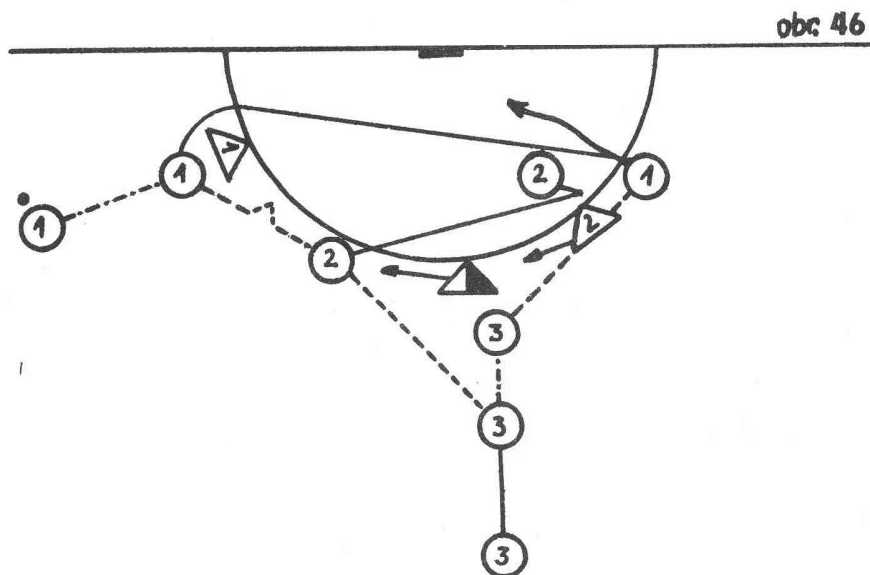
bíhá celé brankoviště za záložníka 2. Útočník 2 po odehrání míče obíhá obránce brankovištěm a po převzetí přihrávky od útočníka 3 na středu brankoviště střílí výkrokem. Je-li obtěžován záložníkem 2, přihrává útočníkovi 1.

**Důležité!** Útočník 3 nesmí při šikmém náběhu přeběhnout obránce. Nastalo by převzetí útočníka záložníkem 1.

**Poznámka:** Je-li v útoku levák, stavíme jej na pozici útočníka 3, nutno však dbát na naznačení střelby výskokem před obránce.

### Šňůra vnitřní (obr. 46)

Útočník 1 nabíhá kolmo proti brance a před záložníkem 1 naznačuje střelbu. Z nápřahu přihrává úderem o zem útočníku 2, který vybíhá z brankoviště mezi záložníkem 1 a obránce. K němu však vybíhá obránce, proto okamžitě přihrává útočníkovi 3 do kolmého náběhu. Útočník 3 dokončí náběh, a protože na sebe okamžitě váže pozornost záložníka 2, přihrává z nápřahu útočníkovi 1, který po odehrání míče probíhá brankovištěm na pravou stranu za záložníka 2. Útočník 1 výkrokem střílí.

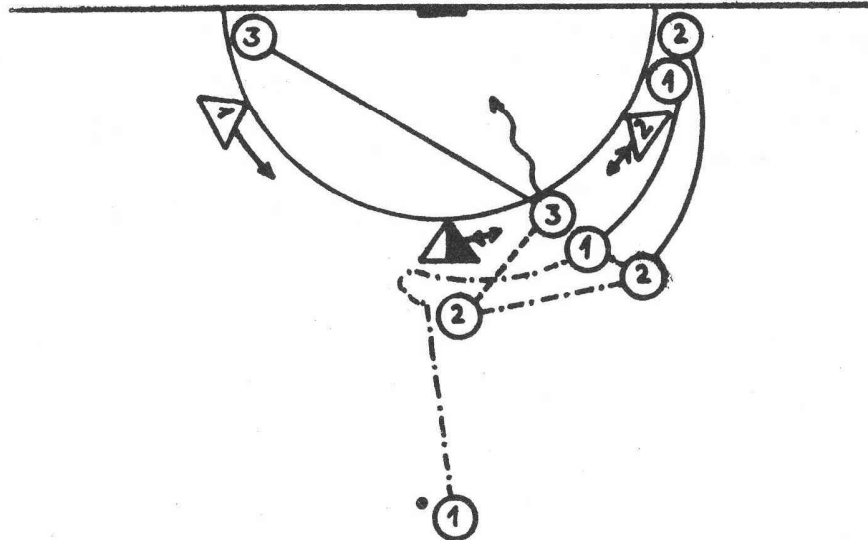


**Důležité!** Útočník 2 vybíhá ze svého místa v momentě, kdy začíná nabíhat útočník 1. Při fintování přihrávky útočníka 1 na útočníka 3 se obránce částečně vysune od brankoviště, čímž se získá větší prostor pro útočníka 2 na zaběhnutí.

**Poznámka:** Leváka možno zařadit jako útočníka 3. V případě dvou leváků v útoku hrajeme systém z druhé strany.

### Kříž (obr. 47)

Útočník 1 nabíhá kolmo proti obránce a brance. Před obránce naznačuje střelbu výklonem a uhýbá k pravé straně brankoviště. V tomto okamžiku vybíhá útočník 2 proti útočníkovi 1. Při setkání útočník 1 předá míč útočníkovi 2 a ten pokračuje v běhu na střed brankoviště, kde naznačením střelby váže obránce. Útočník 1 po předání míče dokončí zaběhnutí za záložníka 2. V okamžiku, kdy si útočníci 1 a 2 předávají míč, vybíhá útočník 3 do vzniklé mezery mezi obránce a záložníkem 2, kde dostává přihrávku od útočníka 2 a výkrokem střílí. Je-li blokován záložníkem 2, přihrává útočníkovi 1, který pádem střílí.

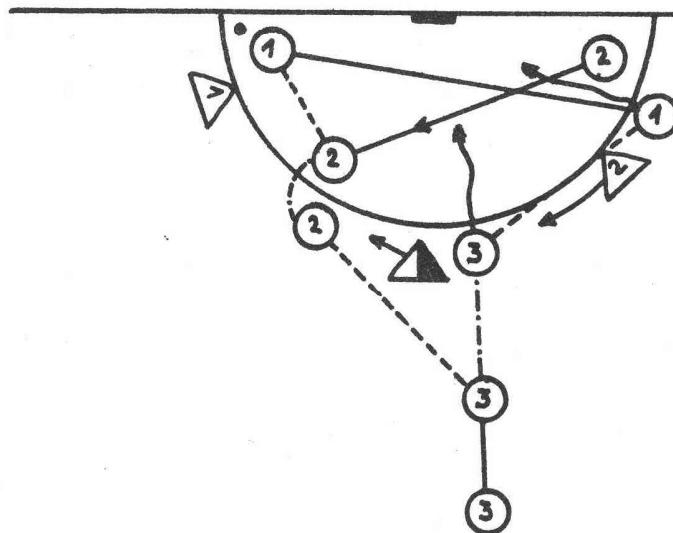


Důležité! Je nutno dbát na okamžiky, kdy útočníci 2 a 3 vybíhají do určených prostorů.

Poznámka: Máme-li v útoku leváka, zařazujeme jej na místo útočníka 2.

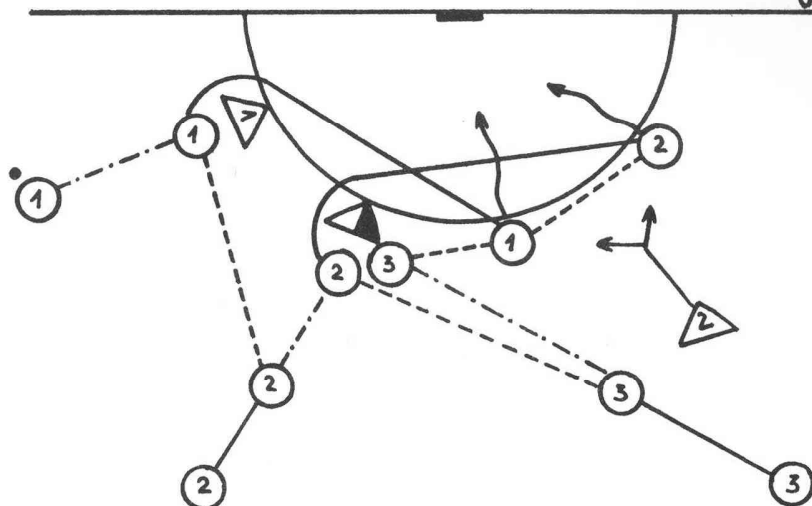
#### Kříž Stříbro (obr. 48)

Útočník 1 na levé straně brankoviště provádí naznačení výkroku z brankoviště, tím váže pozornost na sebe záložníka 1, přihrává však útočníkovi 2, který prudce přeběhl z pravé strany na levou stranu mezi obránce a záložníka 1. Po obdržení míče provádí útočník 2 výkrok (má-li možnost) a přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 3. Ten dokončí náběh na brankoviště a není-li ohrožen záložníkem 2, střílí. V případě bloku přihrává na pravou stranu útočníkovi 1, který proběhl brankovištěm a výkrokem střílí.



Důležité! Úkol útočníka 2 je upoutat na sebe pozornost obránce. Útočníkovi 3 přihrává z výkroku brankoviště, musí ale vždy mít obránce u sebe. Jestliže mu obránce povolí výkrok a nestačí blokovat, pak útočník 2 střílí.

Poznámka: Zařazení leváka je výhodné na pozici 3.



Šňůra dlouhá (obr. 49)

Útočník 1 nabíhá kolmo proti brance a před záložníkem 1 naznačuje střelbu. Z náprahu přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2, který po převzetí přihrávky náběh na brankoviště dokončí a před obráncem naznačí střelbu. Přihrává však do šikmého náběhu útočníkovi 3, který opět dokončuje náběh na obránce a naznačuje střelbu. Útočník 1 po odehrání míče probíhá brankovištěm mezi obránce a záložníka 2. Útočník 2 proběhne brankovištěm za záložníka 2 na pravou stranu brankoviště. Útočník 3 přihrává buď útočníkovi 1, který při blokování záložníkem 2 přihrává útočníku 2, nebo přímo přihraje útočníku 2, který pádem střílí.

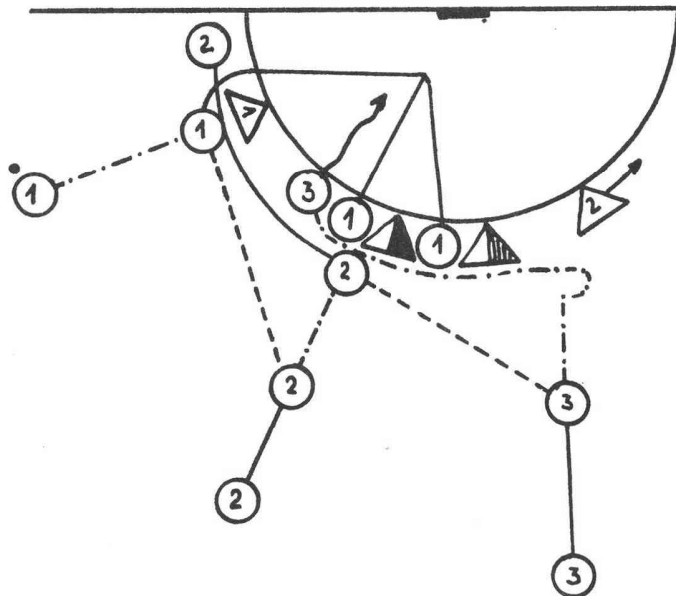
Důležité! Útočník 3 nesmí přeběhnout obránce.

Poznámka: Je-li útočník 3 levák, naznačuje před obráncem střelbu výskokem.

Šňůra s blokováním obráncem (obr. 50)

Útočník 1 nabíhá kolmo proti brance, po naznačení střelby u záložníka 1 přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2. Ten dokončí náběh na obránce, naznačí střelbu a přihraje útočníkovi 3. Útočník 3 dokončí kolmý náběh, naznačí střelbu, uhýbá však v pravém úhlu na levou stranu brankoviště kolem blokováného obránce a útočníka 1 a mezi záložníkem 1 a útočníkem 1 střílí.

obr. 50



Útočník 1 po odehrání míče vbíhá do brankoviště až na úroveň první brankové tyče a odtud běží blokovat obránce podle jeho postavení při náběhu útočníka 3. V okamžiku nápřahu útočníka 3 musí být obránce blokován.

Útočník 2 po odehrání míče zabíhá za záložníka 1 a váže na sebe pozornost.

Důležité! Útočník 1 nesmí při blokování bránit pohybu obránci upažením, popř. svíráním rukama. Musí zaujmout pozici nejlépe bokem, popř. zády k obránci a být připraven na tvrdé atakování.

Poznámka: Levák se hodí k zařazení na pozici 3, musí však naznačit střelbu výklonem před obráncem.

#### Ex Plzeň (obr. 51)

Útočník 1 přihrává z pravého rohu brankoviště na druhou stranu útočníkovi 2 do klidu, po odehrání přebíhá do místa mezi obráncem a záložníkem 1 na levou stranu brankoviště. Ve vzdálenosti asi 1 m od brankoviště přebírá zpětnou přihrávku od útočníka 2, který stále stojí na místě. Teprve po odehrání míče útočníkovi 1 se útočník 2 prudce rozbíhá přes brankoviště na pravou stranu mezi obránce a záložníka 2. Když míjí útočníka 1, dostává od něj v brankovišti přihrávku.

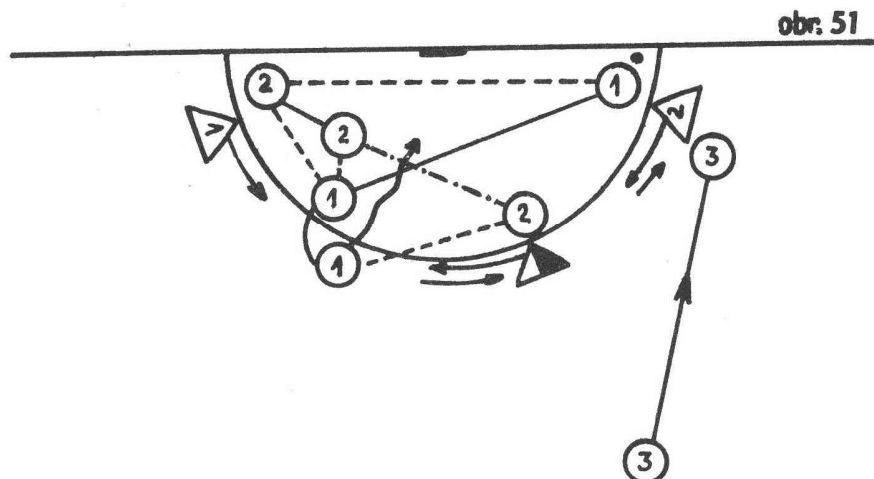
Útočník 1 se ihned vysunuje výkrokem z brankoviště před přibíhajícího záložníka 1.

Útočník 2 po převzetí přihrávky pokračuje v běhu přes brankoviště a poutá na sebe pozornost obránce. V momentě, kdy je obráncem atakován, odehrává míč zpět (zadem spodem, vytočením) útočníkovi 1, který v pádu střílí.

Útočník 3 prudce přibíhá na brankoviště v momentě první přihrávky útočníka 1 útočníkovi 2 a poutá pozornost záložníka 2.

Důležité! Útočník 2 musí přihrávku přijmout a rovněž odehrát zpět útočníkovi 1 v klidu, aby u něho zůstal záložník 1 co nejdéle!

Poznámka: Na pozici útočníka 2 by měl být zařazen hráč s dobrou míčovou technikou. Též levák se uplatní na pozici útočníka 2. Bezpečnější je přihrávka zadem spodem zpět na útočníka 1.

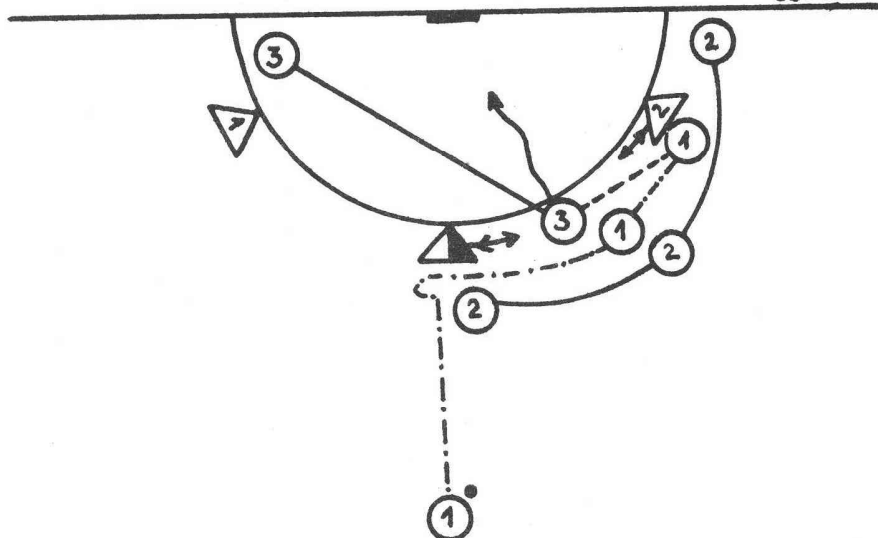


#### Kříž s fintou (obr. 52)

Základní postavení je totožné jako při kříži. Po kolmém náběhu útočníka 1 na obránce následuje naznačení střelby a uhnutí na pravou stranu brankoviště. Při

střetnutí oba útočníci 1 a 2 fintují: Útočník 1 naznačuje přihrávku, útočník 2 převzetí míče. Útočník 2 nabíhá dál, jakoby míč obdržel a váže pozornost obránce. Útočník 1 pokračuje s míčem dál na pravou stranu brankoviště a stahuje záložníka 2. Do vzniklé mezery vbíhá útočník 3, dostává přihrávku od útočníka 1 (nejlépe zadem spodem nebo z výskoku) a střílí.

obr. 52



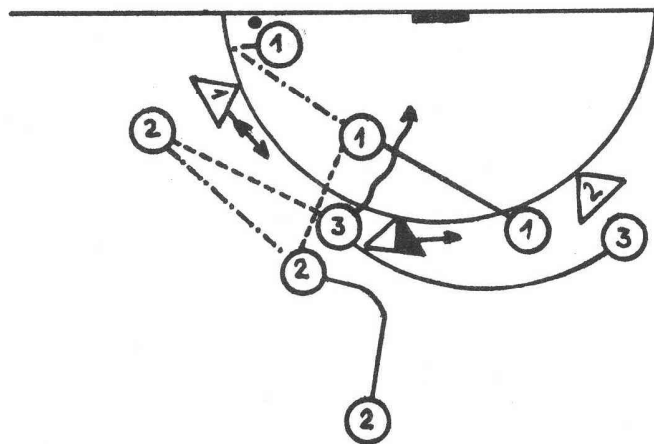
**Důležité!** Útočníci 2 a 3 vybíhají ze svých míst v okamžiku, když útočník 1 provedl nápřah na obránce a uhýbá na pravou stranu brankoviště.

**Poznámka:** Po dokonalém zvládnutí finty mezi útočníky 1 a 2 je dobré zařadit leváka jako útočníka 2.

#### Náběh před obráncem (obr. 53)

Útočník 1 naznačuje střelbu výkrokem z brankoviště, ale nabíhá mezi záložníka a obránce. Z brankoviště přihrává šikmo nabíhajícím útočníkovi 2 a pokračuje v běhu za obránce a poutá jeho pozornost. Útočník 2 po převzetí přihrávky běží na levou stranu brankoviště k záložníkovi 1. Naznačuje střelbu a přihrává do vzniklé mezery mezi obráncem a záložníkem 2 útočníkovi 3, který přeběhl kolem útočníka 1 a obránce do střelecké pozice.

obr. 53

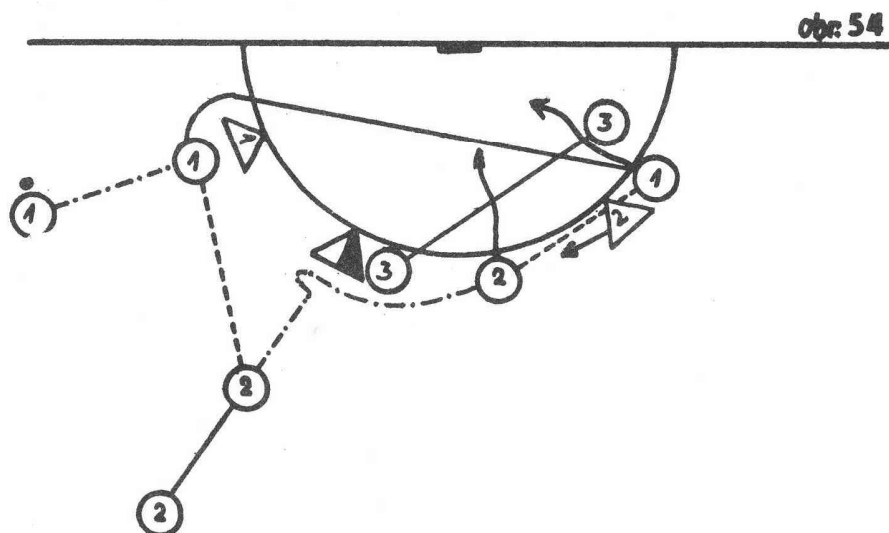


**Důležité!** Útočník 2 v momentě nápřahu naznačuje přihrávku na útočníka 1. V tomto okamžiku prudce vyráží útočník 3 do vzniklé mezery a dostává přihrávku.

**Poznámka:** Je-li v útoku levák, velmi dobře zastane roli útočníka 3. Hraje-li se systém z druhé strany, levák bude hrát pozici útočníka 2. Útočník 1 v situaci, kdy se přiblíží k obránci uvnitř brankoviště, může pro upoutání pozornosti obránce na sebe zavolat si o přihrávku ("kop", "přihrej", "dej" atd.) útočnickovi 2.

#### Zablokovaný obránce (obr. 54)

Ze základního postavení nabíhá kolmo útočník proti brance, před záložníkem 1 naznačuje střelbu a odehrává míč do kolmého náběhu útočnicku 2. Ten po převzetí přihrávky dokončí náběh a před obráncem naznačuje střelbu výklonem. V momentě značení střelby obránce je blokován útočníkem 3, který přiběhl z pravé strany brankoviště. Útočník 2 prudce uhne na pravou stranu brankoviště mezi útočníka 3 a záložníka 2 a střelí. Je-li blokován záložníkem 2, přihrává útočnickovi 1, který proběhl brankovištěm na pravou stranu a může střelou výkrokem z brankoviště.



**Důležité!** Časové skloubení náběhu útočníka 2 a zablokování obránce v jediném okamžiku. Útočníci 2 a 3 vybíhají ze základních pozic současně.

**Poznámka:** Máme-li v útoku leváka, nacvičujeme systém z druhé strany. Levák je útočník 2.

#### Oklamaný záložník (obr. 55)

Útočník 1 provádí kolmý náběh na branku, z náběhu před záložníkem 1 přihrává do kolmého náběhu útočnickovi 2. Ten náběh dokončí a z náběhu před obráncem přihrává do šikmého náběhu na pravou stranu brankoviště útočnickovi 3, který s míčem pokračuje až za záložníka 2, kde naznačuje střelbu.

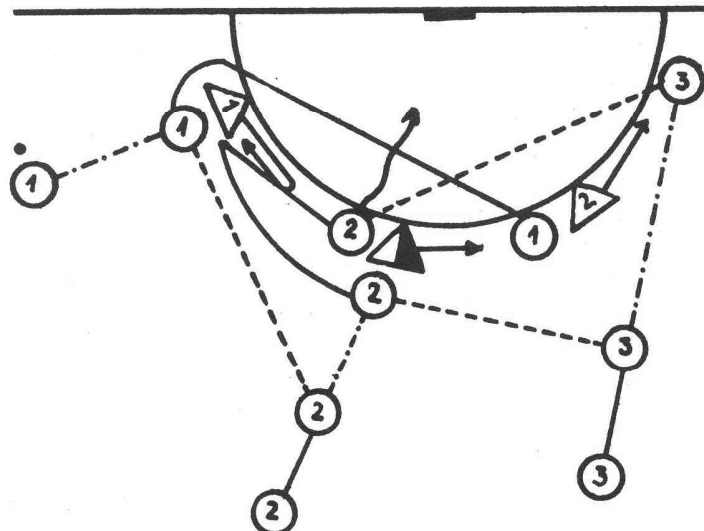
Útočník 2 po přihrávce útočnickovi 3 běží vně brankoviště za záložníka 1 a váže jeho pozornost. Za ním provádí otočku a běží na střed brankoviště, kde přijímá přihrávku od útočníka 3 a pádem do brankoviště střelí.

Útočník 1 po provedení přihrávky prudce probíhá brankovištěm na pravou stranu mezi obráncem a záložníkem 2 a poutá na sebe pozornost obránce.

Útočník 3 na pravé straně brankoviště fintuje přihrávku na útočníka 1.

Přesunutím obránce za útočníka 1 a oklamání záložníka 1 vznikne na levé straně brankoviště mezera pro nenadálou přihrávku od útočníka 3 na útočníka 2.





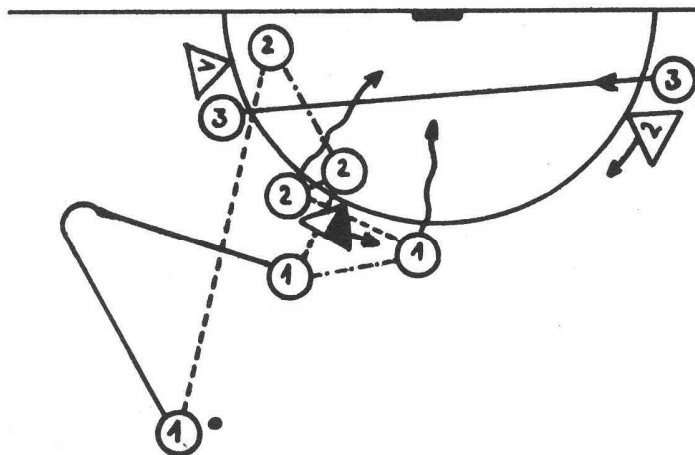
**Důležité!** Útočník 2 musí zaběhnout až za záložníka 1. Útočník 3 musí zatáhnout záložníka 2 co nejdále na pravou stranu brankoviště.

**Poznámka:** Leváka v útoku možno zařadit na pozici útočníka 3.

#### Výskok (obr. 56)

Ze základního postavení přihrává útočník 1 z klidu útočníkovi 2 do brankoviště a obloukem pak nabíhá na brankoviště. Útočník 2 naznačí výkrok z brankoviště (váže na sebe záložníka 1) a prudce vybíhá na střed brankoviště k obránci. Ve vzdálenosti asi 1 m před atakujícím obráncem přihrává útočník 2 kolem hlavy obránce útočníkovi 1. Útočník 1 po obdržení přihrávky okamžitě vyskakuje a snaží se střílet. Je-li blokován obráncem, přihrává zpět na útočníka 2, který vykročil za obráncem a střílí.

Útočník 3, který v základním postavení váže k sobě záložníka 2, vybíhá na levou stranu brankoviště k záložníkovi 1 v okamžiku, kdy útočník 2 vybíhá s míčem směrem k obránci.



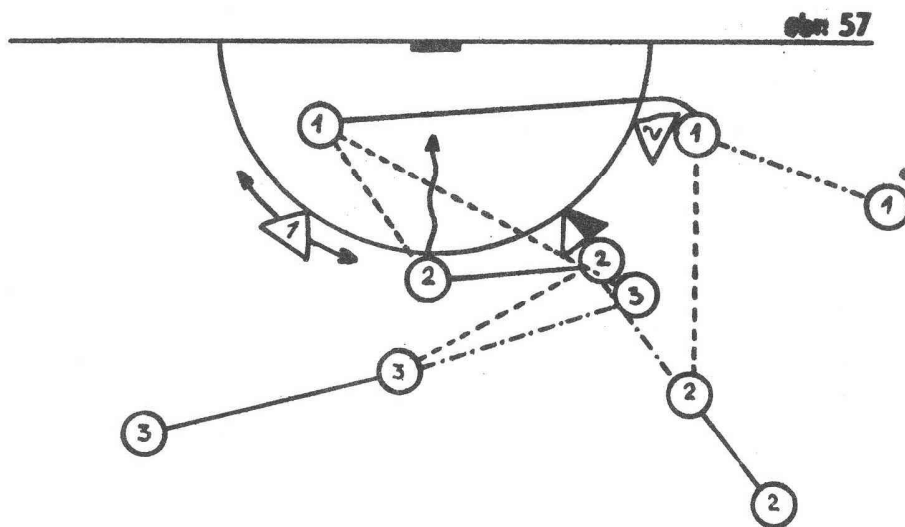
**Důležité!** Útočník 1 musí bezpodmínečně po obdržení přihrávky od útočníka 2 jít do výskoku.

**Poznámka:** Leváka možno zařadit jako útočníka 3. V případě zahrání systému z pravé strany by hrál levák útočníka 1.

Most (obr. 57)

Útočník 1 provádí kolmý náběh na branku. Před záložníkem 2 naznačuje střelbu, ale přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 2. Útočník 2 dokončí náběh na obránce a po naznačení střelby přihrává útočníkovi 3 do šikmého náběhu. Po provedení přihrávky zůstává stát u obránce. Útočník 3 po obdržení přihrávky dokončí šikmý náběh a u obránce a útočníka 2 jde do výskoku a přihrává do brankoviště útočníkovi 1. V okamžiku této přihrávky prudce vyrazí útočník 2 na střed brankoviště, kde obdrží přihrávku volejbalovým úderem od útočníka 1.

Útočník 1 po přihrávce na útočníka 2 probíhá brankovištěm až na úroveň druhé brankové tyče, kde dostává přihrávku od útočníka 3. Svým postavením odláká ze středu brankoviště záložníka 1 na levou stranu a střed zůstává volný pro střelbu útočníka 2.



Důležité! Dbát, aby v momentě přihrávky útočníka 3 na 1 bylo postavení hráčů na brankovišti v řadě (obránce, útočník 2 a útočník 3).

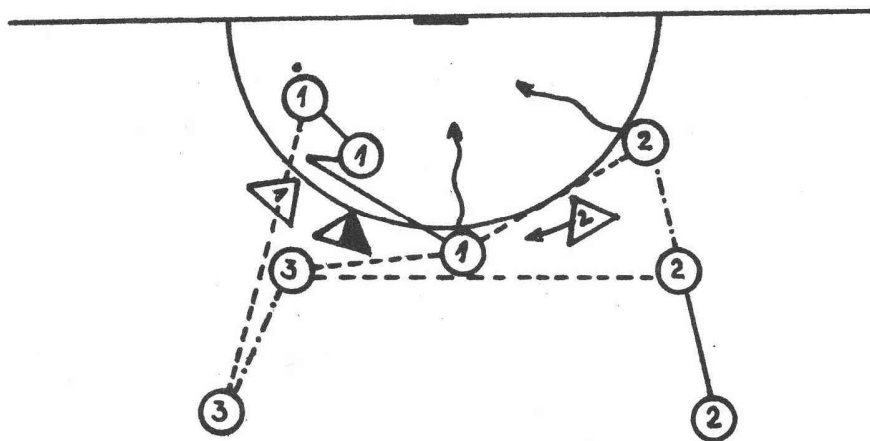
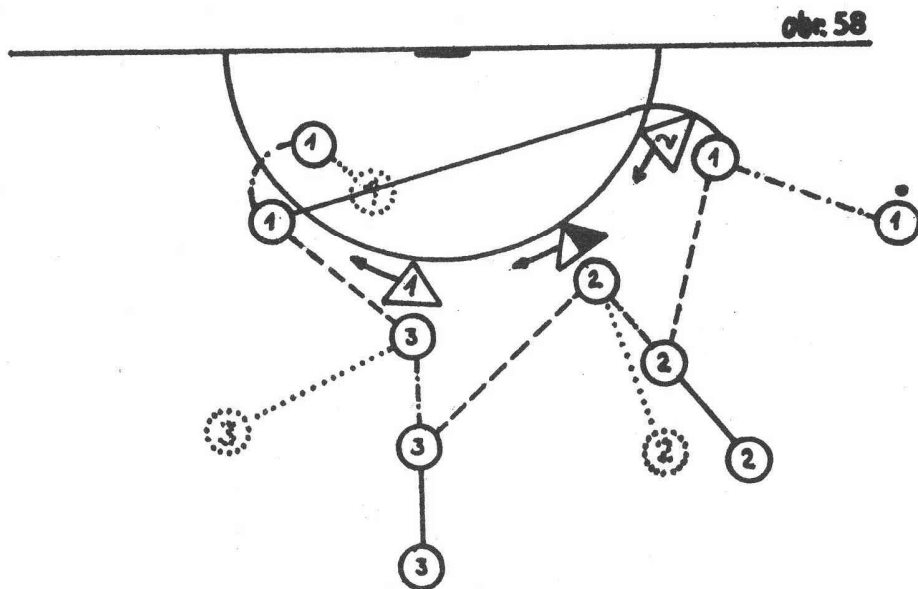
Poznámka: Výhodná střelecká pozice pro leváka je útočník 2. Hraje-li se systém z druhé strany, levák je na pozici útočníka 3.

## Dvojsystémy

### Šňůra - zabíhačka (obr. 58)

Při šňůře z pravé strany brankoviště útočník po přihrávce spoluhráči zaujme výchozí postavení pro zabíhačku. Útočník 1 při konečné fázi šňůry provede výkrok z brankoviště, ale vrátí se s míčem do brankoviště, odkud přihrává do náběhu útočníkovi 3 a začíná zabíhačka.

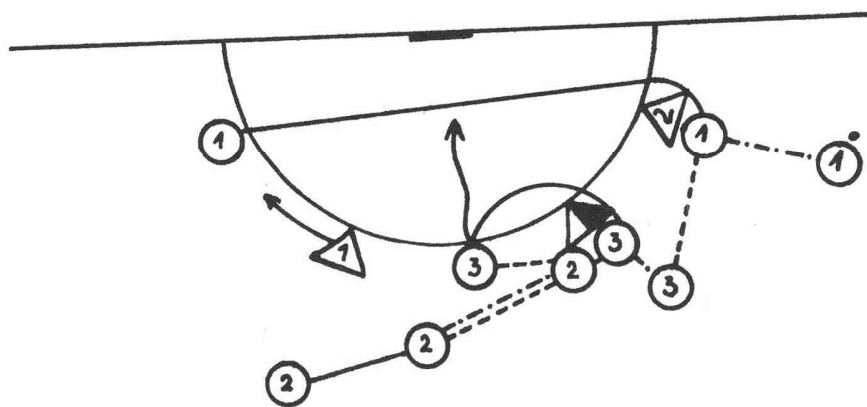
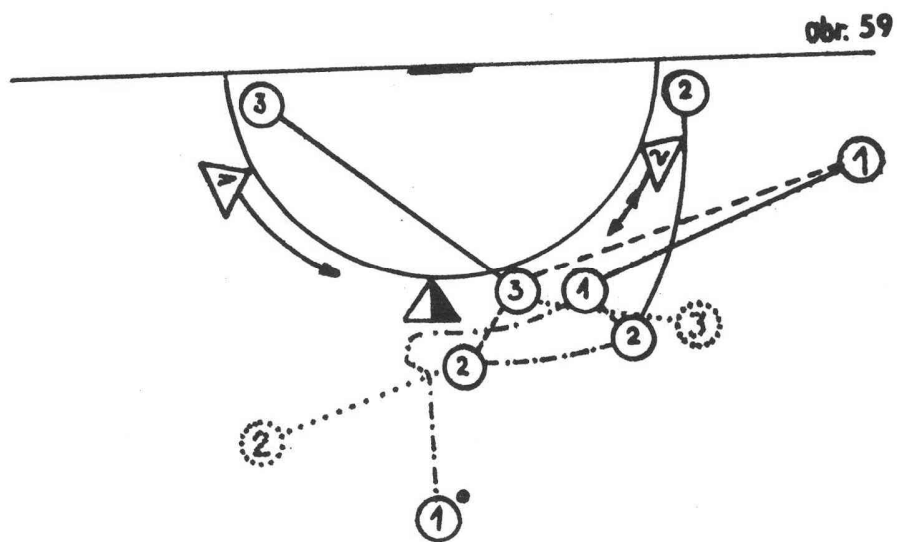
Poznámka: Leváky možno zařadit jako útočníky 1 a 3.



Kříž - šňůra krátká (obr. 59)

Kříž dohráváme až do konce na pravou stranu brankoviště na útočníka 1. Ten z kratšího náběhu na záložníka 2 začíná šňůru krátkou.

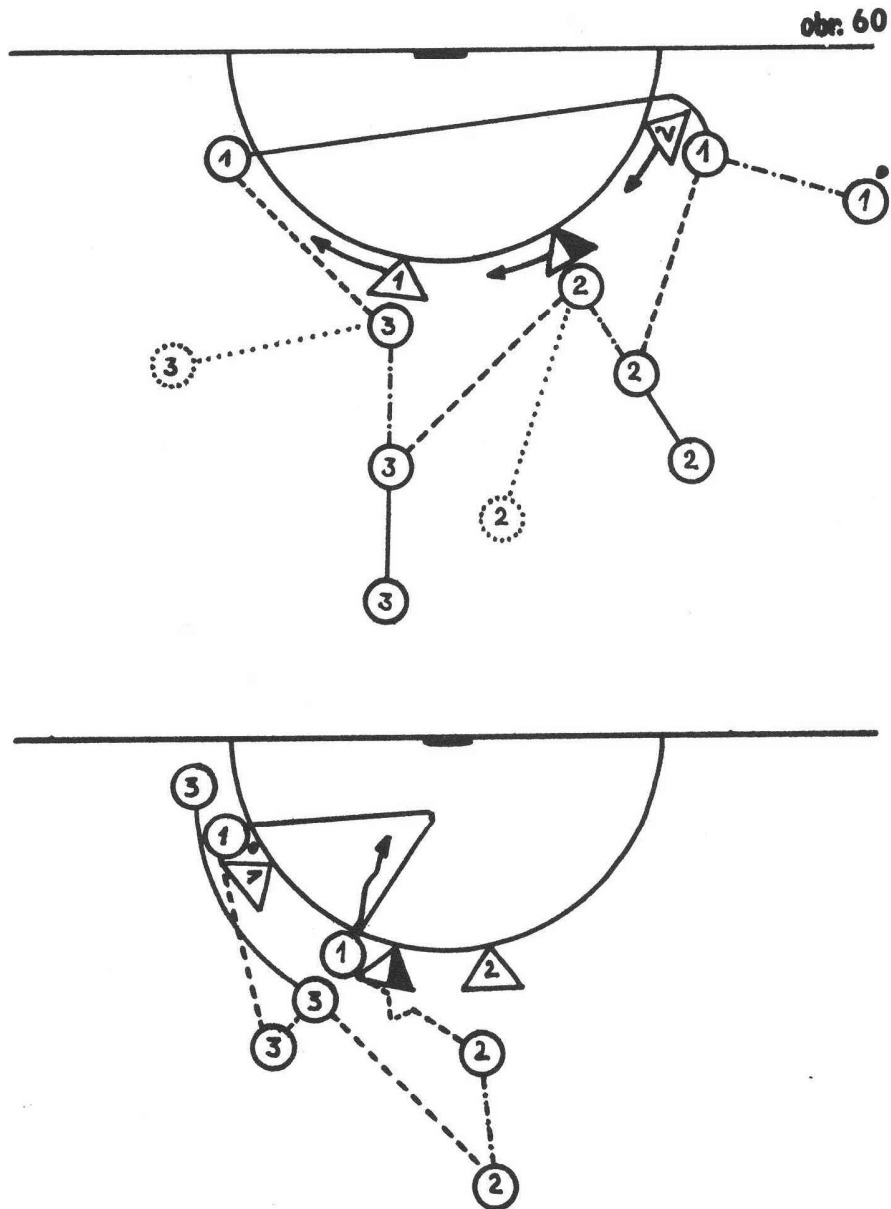
Poznámka: Výhodné zařazení leváka na pozici útočníků 1 a 3. Útočník 2 ve druhé fázi při šikmém náběhu na obránce naznačí střelbu výskokem.



Šňůra - šňůra vrácená (obr. 60)

Po šňůře z pravé strany brankoviště útočník 1 při výkroku z brankoviště okamžitě přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 3.

Poznámka: Leváka v útoku zařazujeme jako útočníka 1.



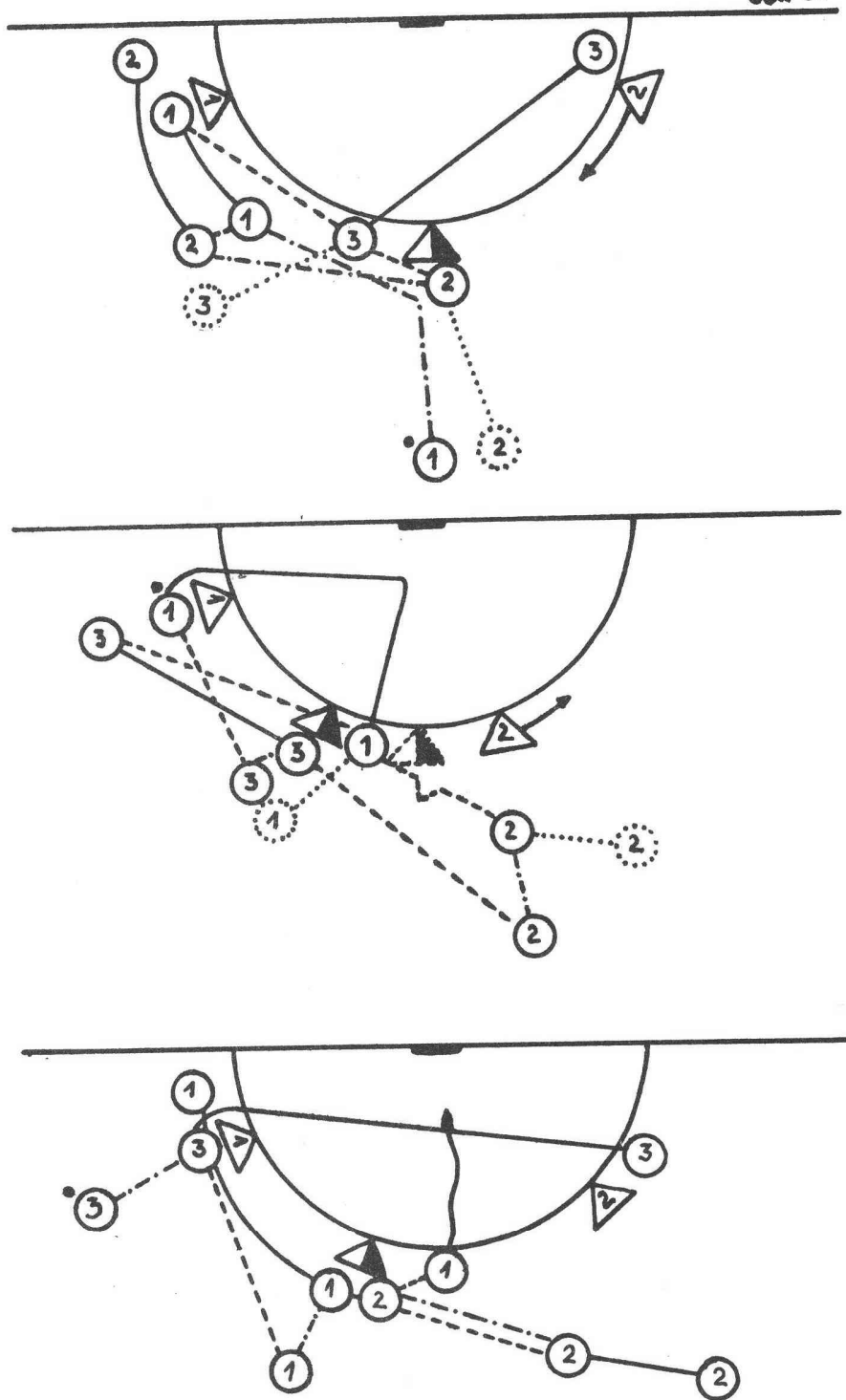
## Troj systémy

### Kříž - šňůra vrácená - šňůra krátká (obr. 61)

Kříž dohráváme až na útočníka 1 na levé straně brankoviště. Útočník 1 okamžitě přihrává do kolmého náběhu útočníkovi 3. Vracenou šňůru opět dohráváme až na levou stranu brankoviště, odkud okamžitě útočník 3 začíná šňůru krátkou.

Poznámka: Leváka možno zařadit na pozici útočníka 2 a 3. Útočník 1 by měl být vyspělý fyzicky, technicky a střelecky.

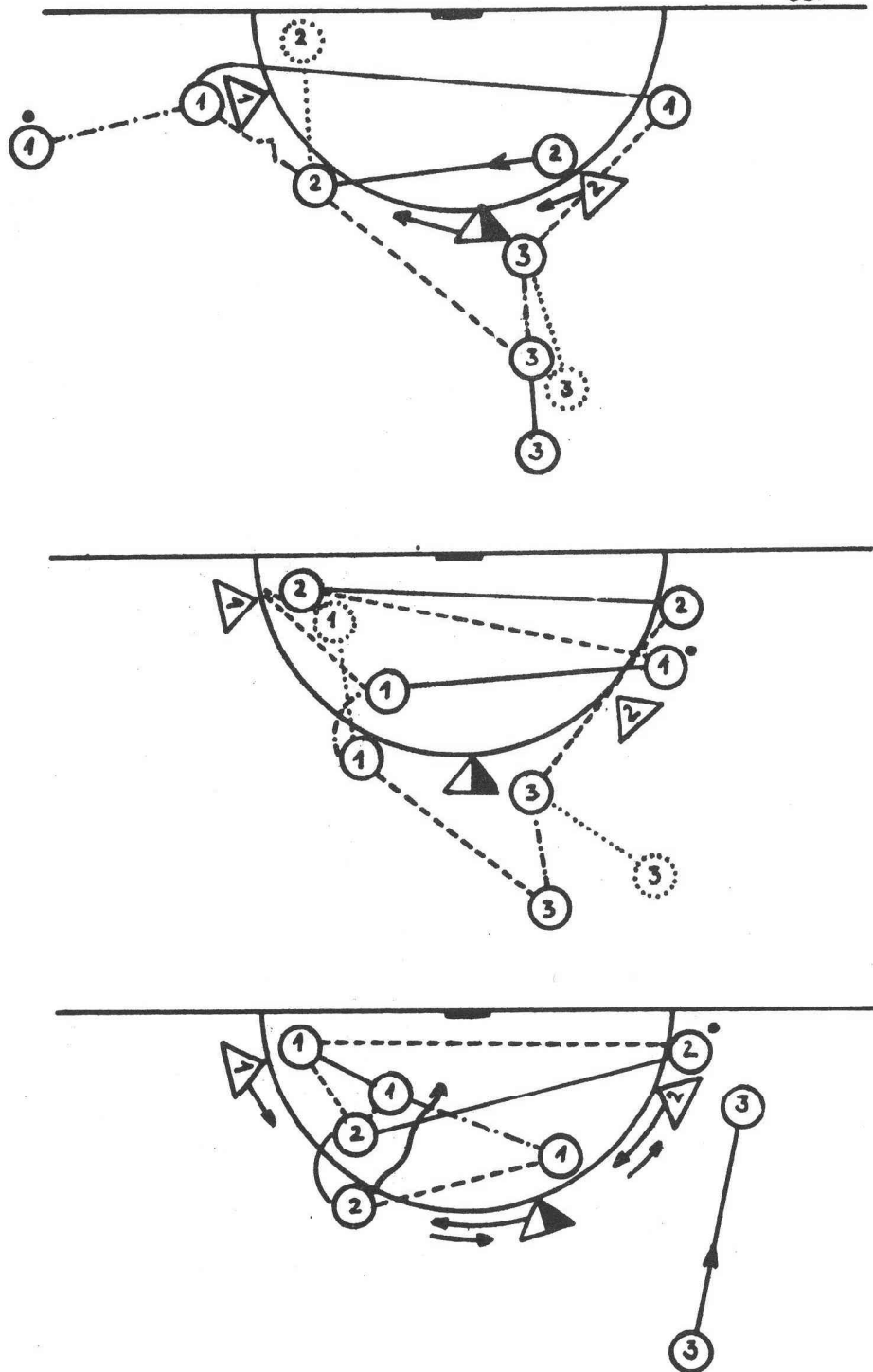
obr. 61



Šňůra vnitřní - kříž Stříbro - Ex Plzeň (obr. 62)

V závěru šňůry vnitřní z levé strany brankoviště útočník místo střelby přihrává do brankoviště na levou stranu útočníkovi 2 a v tomto okamžiku začíná kříž Stříbro. Pro Ex Plzeň je první přihrávka útočníka 2 z pravé strany brankoviště na levou útočníkovi 1 v brankovišti.

obr. 62

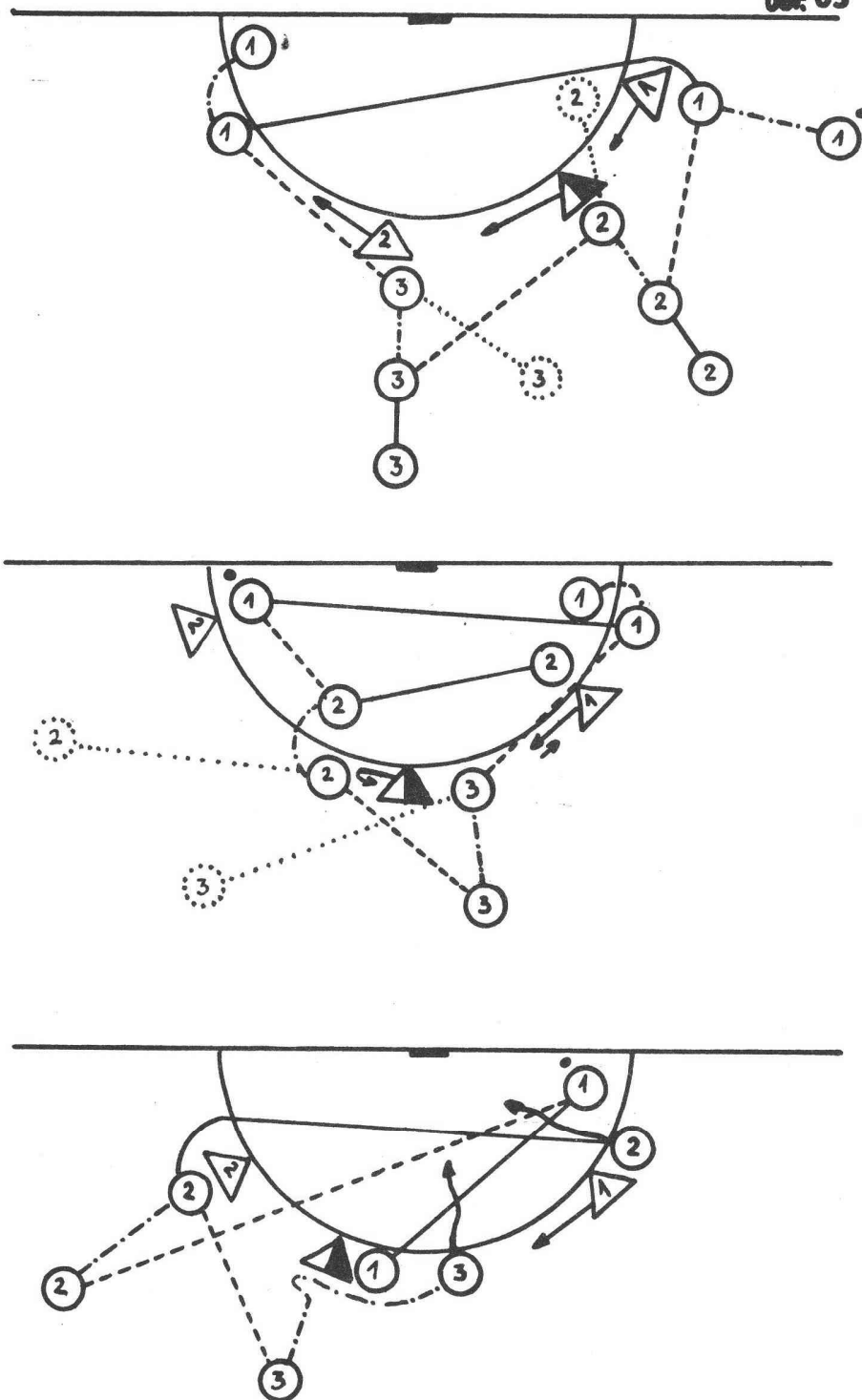


Poznámka: Je-li v útoku levák, zařadíme jej jako útočníka 1. Trojsystém je velmi náročný na fyzickou přípravu pro útočníky 1 a 2. Útočník 3 by měl být dobrý střelec družstva, ovládající střelbu z dálky.

Šňůra - kříž Stříbro - zablokovaný obránce (obr. 63)

Tento trojsystém začínáme z pravé strany brankoviště a je opět velmi náročný na fyzickou připravenost útočníků 1 a 2. V závěrečné fázi je nutné dbát na správné skloubení akce při nápřahu útočníka 3 a zablokování útočníkem 1.

obr. 63



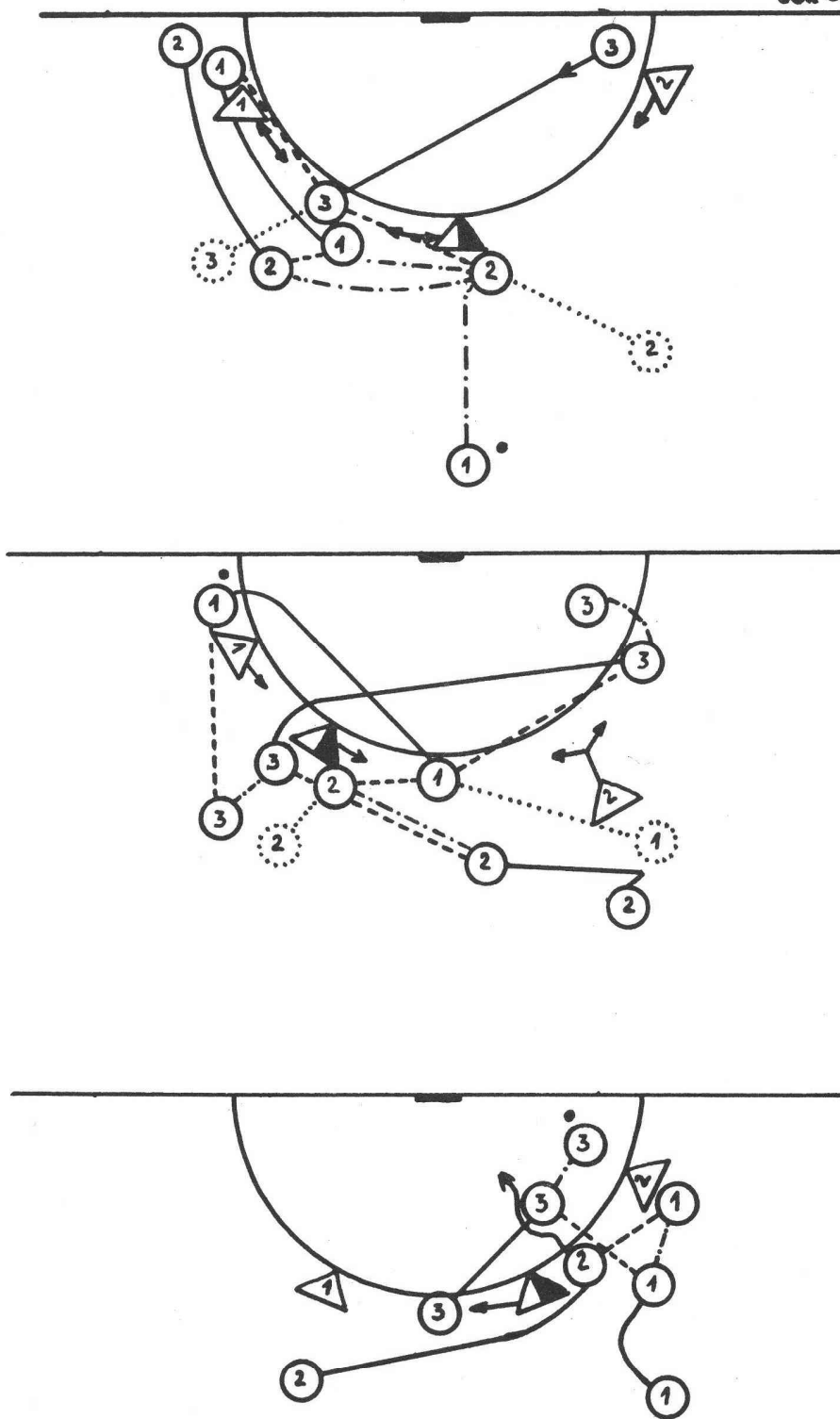
Poznámka: Leváka můžeme zařadit jako útočníka 1. V případě dvou leváků v útoku začínáme trojsystém z levé strany brankoviště.



Kříž - šňůra dlouhá - náběh před obráncem (obr. 64)

Troj systém začíná kolmým náběhem do středu brankoviště a uhnutím na levou stranu brankoviště. Náročnost v tomto trojsystému je na orientaci útočníků v prostoru celého brankoviště. V druhé části je nutno dbát na šikmý náběh útočníka 2.

obr 64

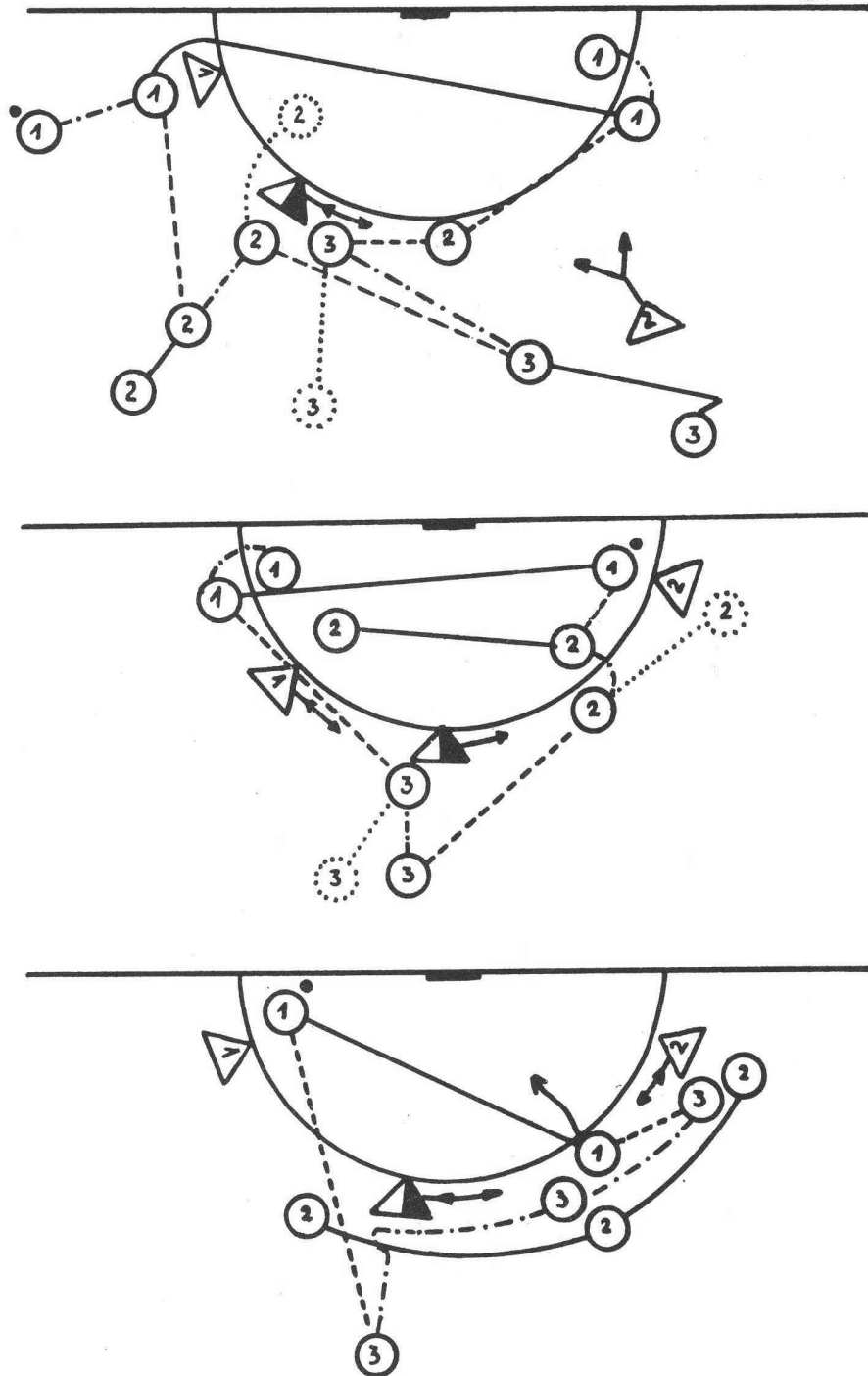


Poznámka: Útočník 1 může být levák, útočník 2 by měl dobře ovládat střelbu s pádem.

Šňůra krátká - kříž Stříbro - kříž s fintou (obr. 65)

Troj systém začínáme z levé strany brankoviště. V druhé části je nutné dbát, aby útočník 1 přihrával v klidu útočníkovi 2. V začátku třetí části musí útočník zaběhnout s míčem do brankoviště na levou stranu a přihrát do kolmého náběhu na střed brankoviště útočníkovi 3.

obr. 65



Poznámka: Levák se dobře uplatní jako útočník 3.

Při sestavování jednotlivých systémů do řady na dvojsystémy a trojsystémy je nutno přihlížet na vospělost jednotlivých útočníků a podle jejich předpokladů je zařazovat na výchozí pozice v systémech.

Je nutné podotknout, že v případě vytvoření dobré střelecké pozice během systému se systém nedohrává do konce, ale využívá se příležitosti k úspěšné střelbě.

### 7.2.3.3. Rozehrávání hodů

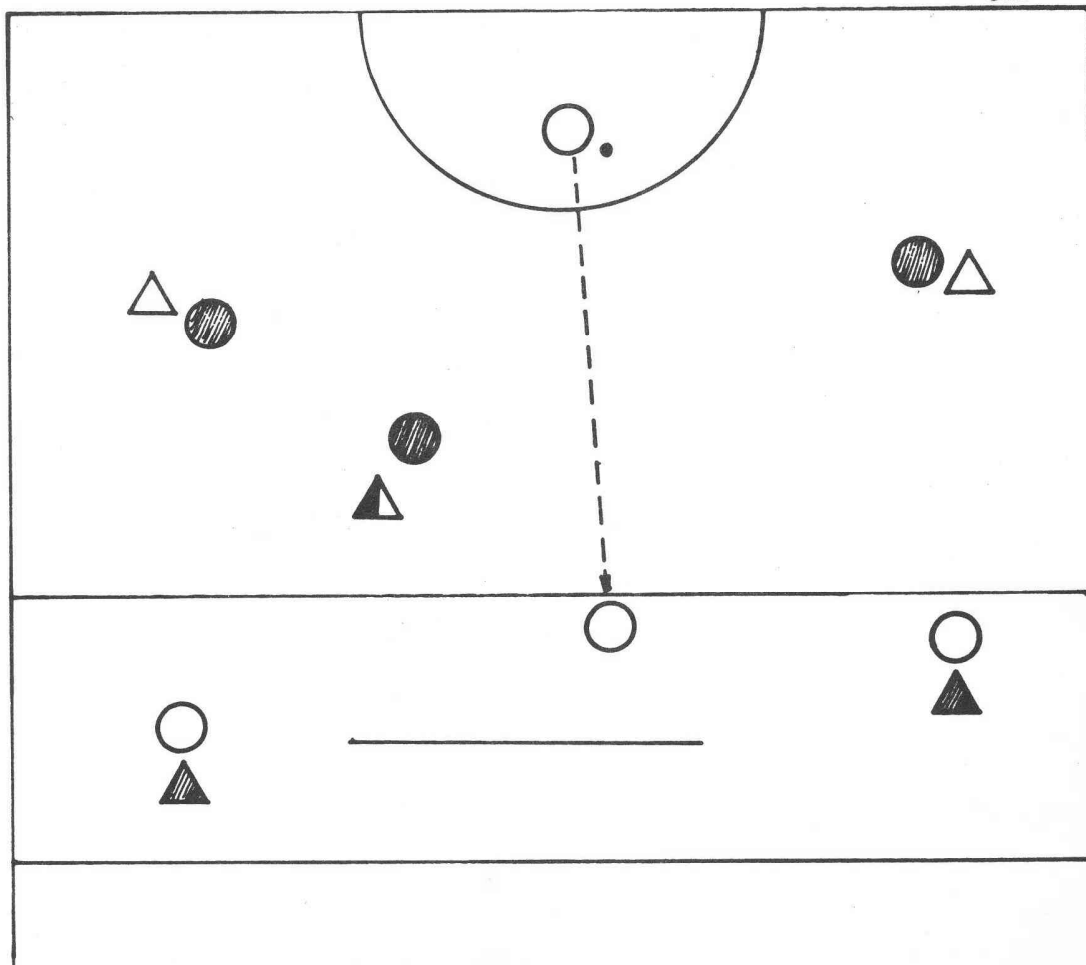
K herním činnostem skupin patří úspěšné rozehrávání hodů. Kvalitním rozehráním hodu by mělo družstvo získat výhodu proti hráčům soupeře a zakončit akci střelbou na branku.

Základem pro provedení hodu je dobré zvládnutí míčové techniky, rychlá reakce a přechod z klidu do pohybu po písknutí rozhodčího, povelu k provedení hodu.

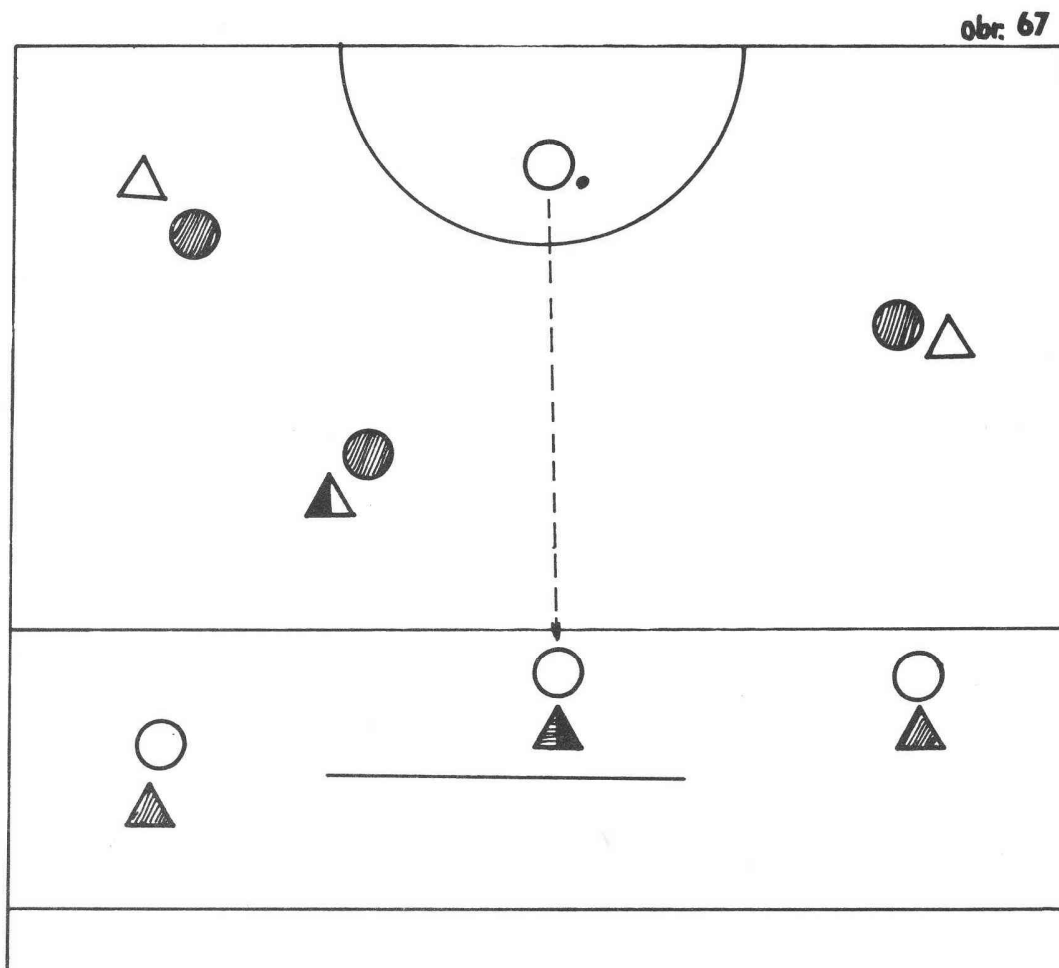
### Hod od branky

Obr. 66 - Hod od branky provádí brankář z kteréhokoliv místa v brankovišti z klidu i z pohybu. Obránci zaujmou výhodné postavení ve své obranné třetině, útočníci se staví v dostatečném rozestupu ve střední třetině. Vzdálenost mezi nimi musí být taková, aby při stažení soupeřova obránce do vlastní třetiny byl alespoň jeden z útočníků volný. Na tohoto útočníka také brankář přihrává míč. V okamžiku přihrávky se ostatní útočníci dávají do pohybu.

obr. 66



Obr. 67 - Hraje-li soupeř při výhozu od branky osobní obranu, čeká střední útočník na přihrávku u třetinové čáry a v klidu tuto přihrávku chytá, i když je obtěžován obráncem soupeře. Ostažní spoluhráči, útočníci, se dávají do pohybu tak, aby střední útočník mohl ihned po převzeší přihrávky přihrát. Záložníci se vysouvají do střední třetiny, do volného prostoru, kde očekávají přihrávku od útočníka.

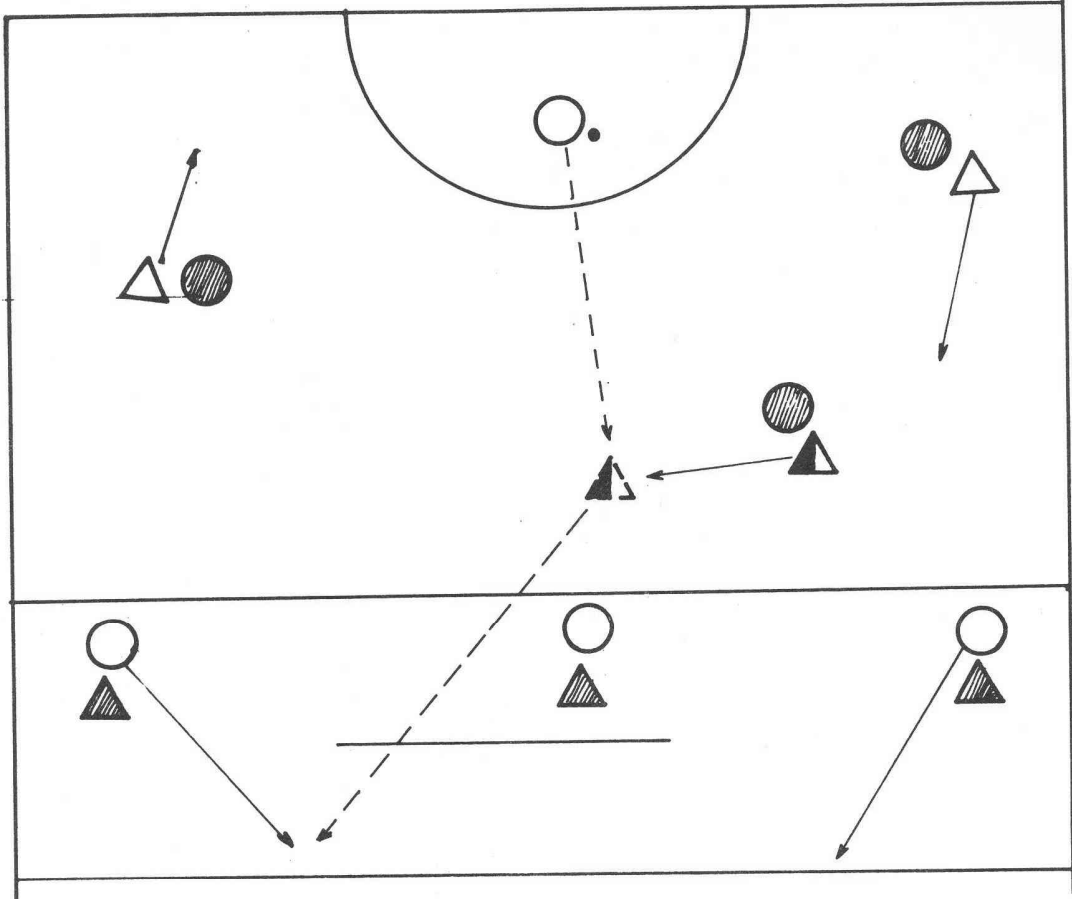


Obr. 68 - Nejúčinnější rozehrání hodu od branky je aktivním pohybem všech hráčů obrany. Jakmile je brankář připraven k provedení hodu, všichni tři hráči obrany se dají do pohybu do volných míst a záleží na brankáři, aby postřehl, který z těchto hráčů je pro přihrávku nejvýhodněji postaven a tomu také přihraje. Hráč s míčem postupuje co nejrychleji do střední třetiny, kde přihrává útočníkovi.

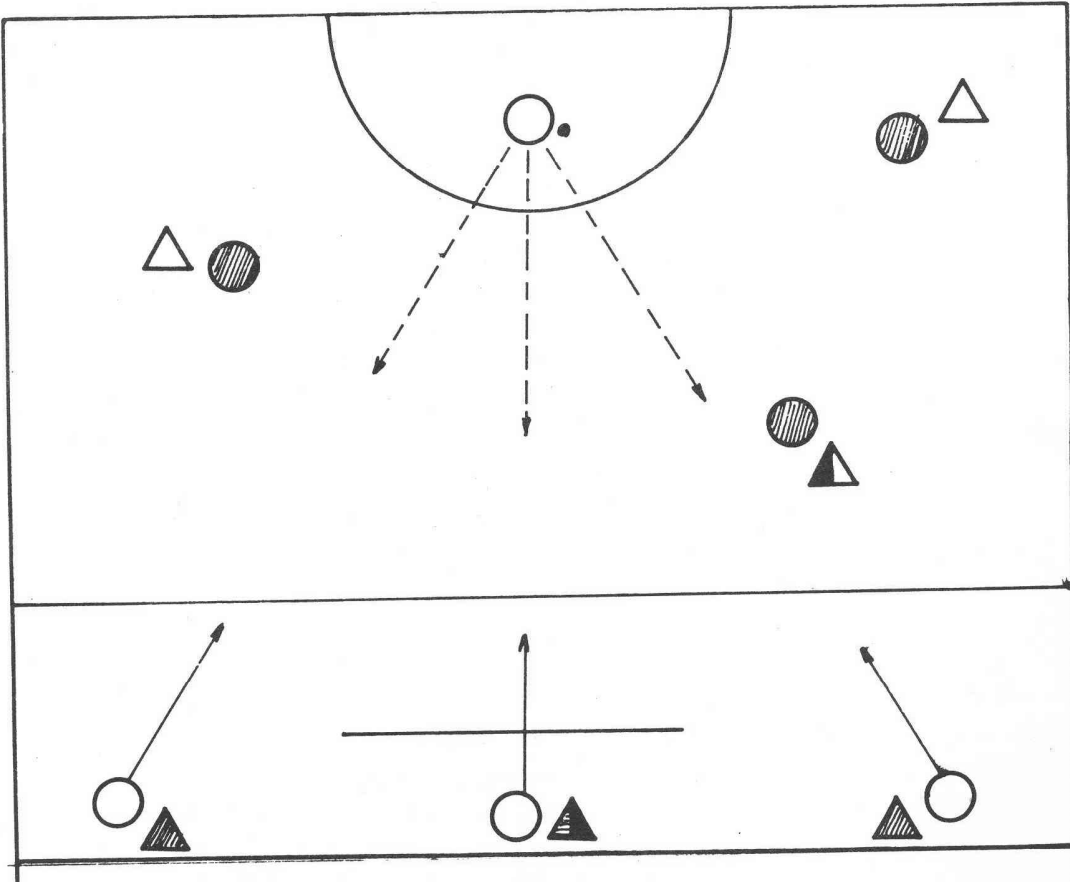
Obr. 69 - Při osobní obraně je možno provést účinně hod od branky tak, že se útočníci postaví těsně k půlící čáře hřiště. Po písknutí rozhodčího se všichni tři dají do pohybu směrem k vlastní brance a brankář nejvýhodněji postavenému útočníkovi míč přihraje.

Při těsném obsazování útočníků obranou soupeře u třetinové čáry je možno použít momentu překvapení tím, že se nejrychlejší útočník rychlou otočkou kolem záložníka uvolní a prudce vystartuje do útočné poloviny, kam míří i dlouhá přihrávka brankáře. Při této akci může být bezprostředně ohrožena branka. Dobré provedení tohoto rozehrání hodu je nutné dlouho nacvičovat.

obr. 68



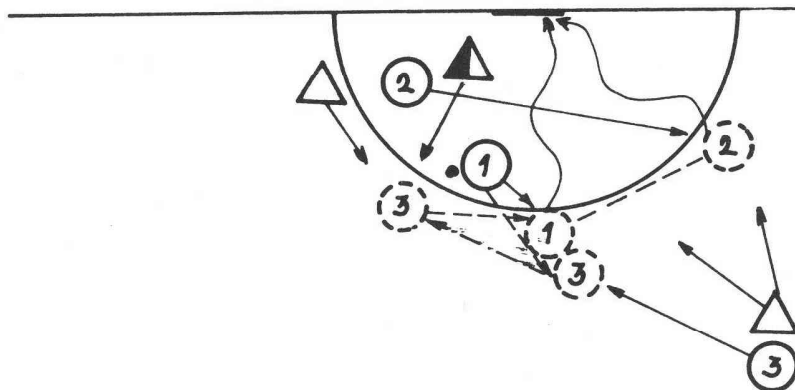
obr. 69



### Volný hod

Z volného hodu, jak říkají pravidla, nemůže být přímo dosaženo branky. Je velmi špatné, že i v blízkosti brankoviště nebo v brankovišti se tyto hody provádí jen proto, aby se míč vrátil do hry. Při dobrém postavení hráčů a dobře rozehraným volným hodem je možno získat výhodné postavení na brankovišti a ohrozit tak branku soupeře. Záleží na vtipu útočníků a jejich sehranosti. Dvě možnosti si popíšeme:

obr. 70

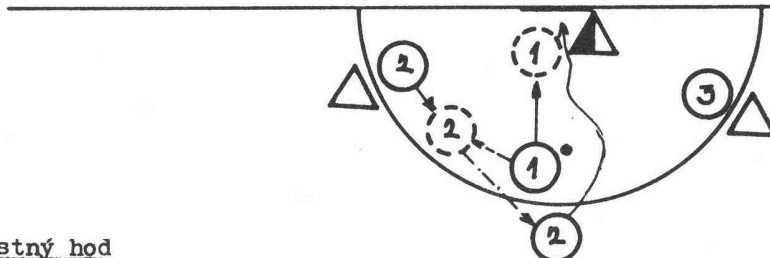


Obr. 70 - Útočník 2 se postaví do rohu brankoviště na té straně, na které půlce brankoviště se rozehrává volný hod. Útočník 3 se postaví ven z brankoviště do jedné roviny s oběma útočníky. Útočník 1 rozehrává míč na útočníka 3, který si nabíhá na přihrávku, postupuje s míčem po brankovišti, naznačuje střelbu, a tím na sebe váže obránce. Útočník 1 po odehrání míče zabíhá za obránce a vykračuje z brankoviště, tam obdrží přihrávku od útočníka 3. Při zahájení hodu útočník 2, který na sebe vázal pravého záložníka, přebíhá přes brankoviště na druhou stranu, tím nutí levého záložníka vrátit se na stranu brankoviště. Tak vzniká prostor pro střelbu útočníka 1. Je-li útočník 1 tísněn levým záložníkem, přihrává míč útočníkovi 2, který po převzetí přihrávky střílí výkrokem z brankoviště.

Hraje-li v útoku levák, postavíme ho na místo útočníka 3.

Obr. 71 - Útočník 1 rozehrává míč na nabíhajícího útočníka 2. Po odehrání míče naběhne útočník 1 proti stojícímu obránci, zatímco útočník 2 vykračuje s míčem z brankoviště a střílí. Záleží na momentu překvapení záložníka, který čeká na vrácení přihrávky zpět na útočníka 1. Blokování obránce musí být provedeno v duchu pravidel jen postavením se do směru pohybu bez dalšího bránění.

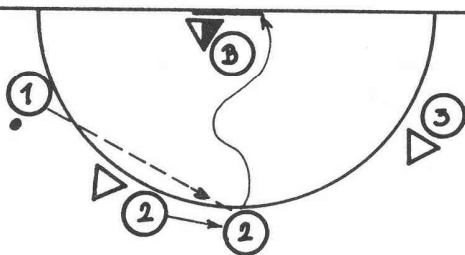
obr. 71



### Trestný hod

Z trestného hodu může být přímo dosaženo branky. Většina těchto hodů se v blízkosti brankoviště provádí přímou střelbou na branku. K rozehrávání dochází tehdy, je-li nařízen trestný hod ze strany brankoviště a není pravděpodobné, že z něho lze dát branku.

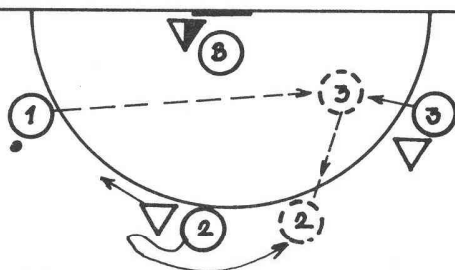
obr. 72



Obr. 72 - Útočník 1 chystající se na střelbu, po písknutí přihrává útočníkovi 2, který odskočil do volného prostoru, dostává tam přihrávku a střílí. Útočník 1 musí při náznačce střelby jít do pádu a vázat tak co nejdéle obránce v brance.

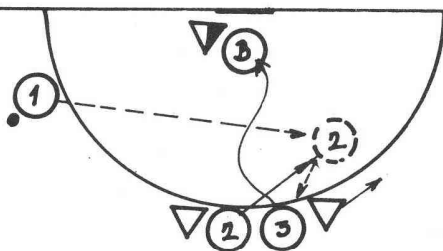
Obr. 73 - Útočník 1 přihrává dlouhou přihrávku na vbíhajícího útočníka 3 do rohu brankoviště, kde na sebe váže levého záložníka. Současně s přihrávkou naznačuje útočník 2 pohyb směrem k útočníkovi 1, ale odskakuje do volného prostoru, kam útočník 3 rychlým odklepnutím přihrává míč. Útočník 2 střílí s pádem.

obr. 73



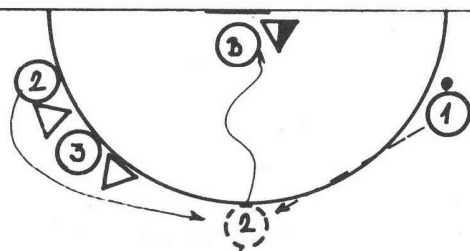
Obr. 74 - Útočník 1 přihrává nabíhajícímu útočníkovi 2 do brankoviště, ten po náznačce vykročení váže na sebe levého záložníka a přihrává zadem spodem útočníkovi 3, který využívá uvolněného prostoru po záložníkovi pohybujícímu se k útočníkovi 2, dostává přihrávku a střílí na branku.

obr. 74



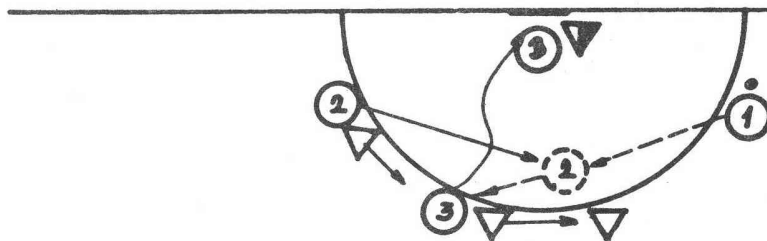
Obr. 75 - Útočník 1 přihrává míč útočníkovi 2, který po písknutí vystartoval za zády záložníka na střed brankoviště, kde po zpracování přihrávky střílí.

obr. 75



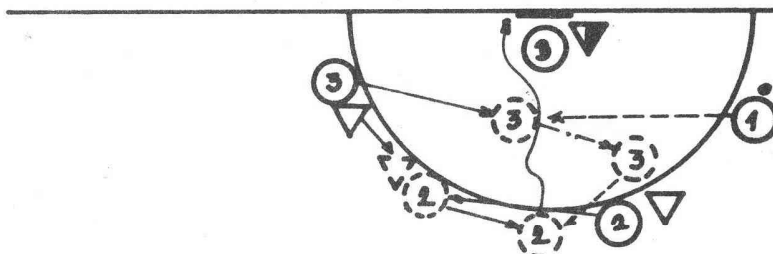
Obr. 76 - Útočník 1 přihrává míč útočníkovi 2, který nabíhá pro přihrávku přes brankoviště, váže na sebe záložníka a přihrává útočníkovi 3, který se posunul do uvolněného prostoru po záložníkovi, dostane přihrávku a střílí.

obr. 76



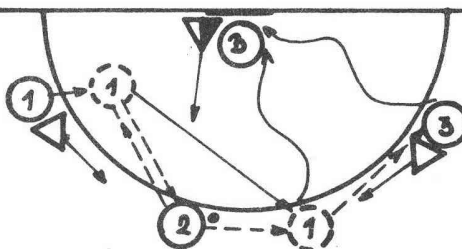
Obr. 77 - Útočník 1 přihrává útočníkovi 3, který nabíhá pro přihrávku do brankoviště. Pokračuje dál s míčem přes brankoviště, naznačuje výkrok, váže na sebe levého záložníka. Útočník 2 po písknutí běží směrem k pravému záložníkovi po brankovišti. V okamžiku, kdy útočník 3 se snaží vykročit, vrací se zpět na brankoviště, kam dostává přihrávku od útočníka 3 a střílí na branku.

obr. 77



Obr. 78 - V případě, kdy si útočníci nevěří při střelbě a přestane se jim dářit proměňování přímých trestných na středu brankoviště, snaží se hody rozehrávat i zde, a to systémem "zabíhačka". Útočník 2 přihrává míč útočníkovi 1, který po písknutí vbíhá do brankoviště, zde obdrží přihrávku, vrací zpět útočníkovi 2 a zabíhá za obránce, který po rozehrání hodu vyběhl proti útočníkovi 2. Útočník 2 naznačuje střelbu a přihrává vykračujícímu útočníkovi 1, který po výkroku střílí. Je-li tísněn levým záložníkem, přihrává útočníkovi 3, který si nabíhá po brankovišti na místo uvolněné po záložníkovi a střílí.

obr. 78

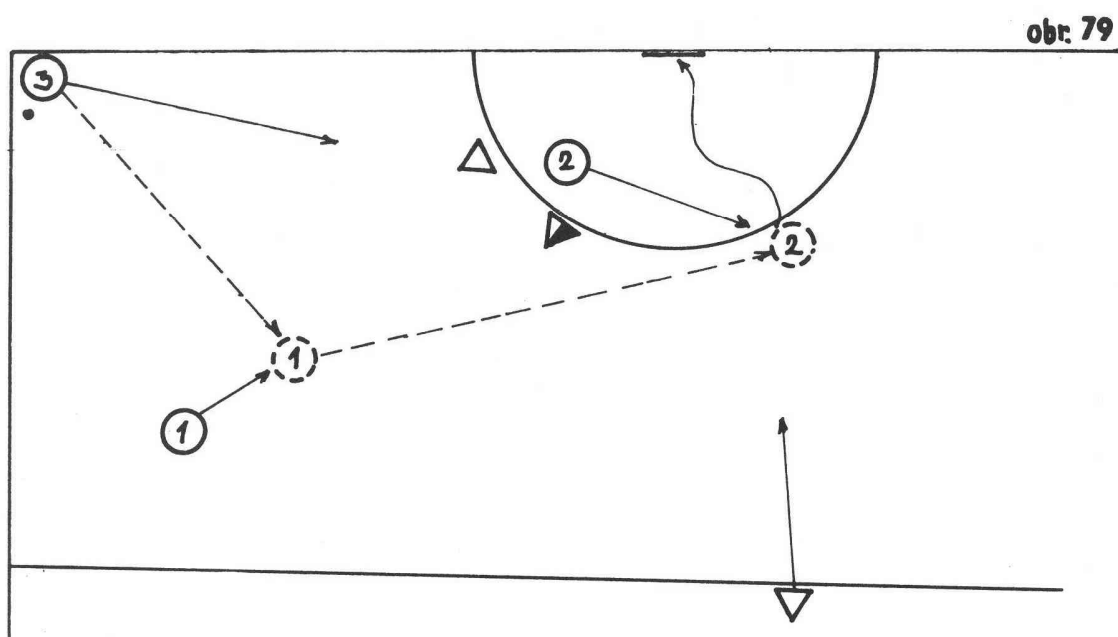


### Hod z rohu

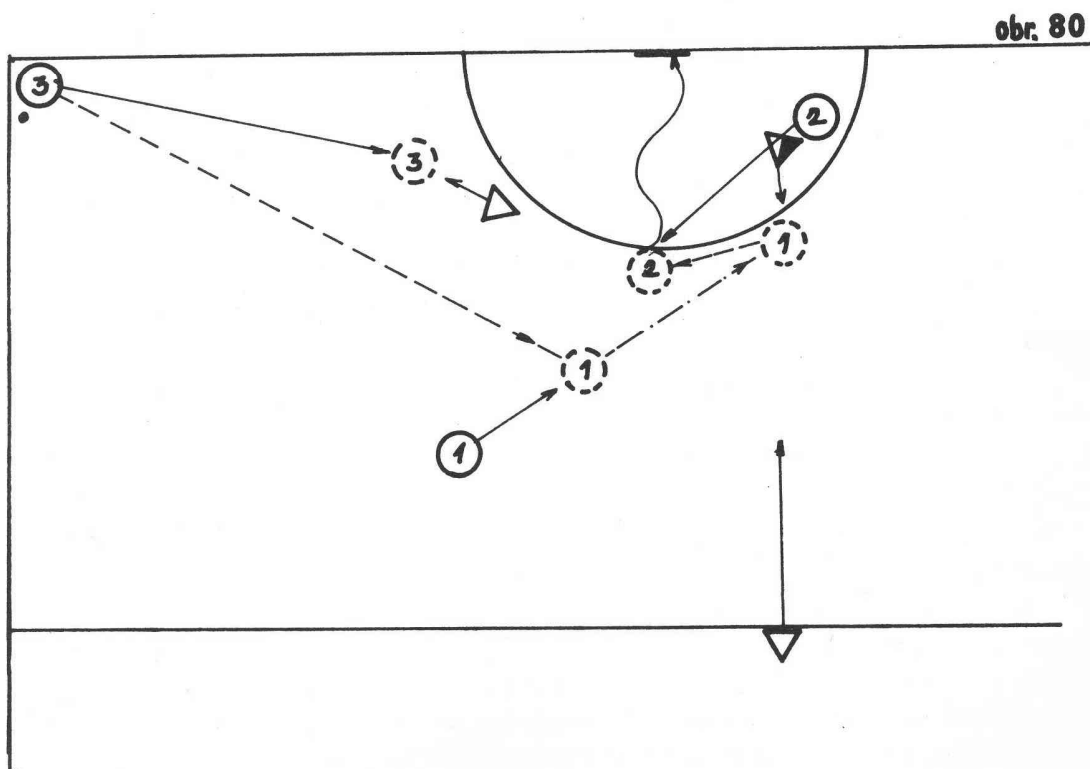
Hod z rohu je jedním z hodů, kterému musíme věnovat při nácviku dost času a vytrvalosti. Záleží zde na správném rozestavení útočníků, přesnosti přihrávek a rychlosti provedení celé akce tak, aby byla zakončena dříve, než se obrana zformuje do svého základního postavení. Využíváme zde postavení jednoho z obránců, který musí při provádění tohoto hodu za čáru obranné třetiny.



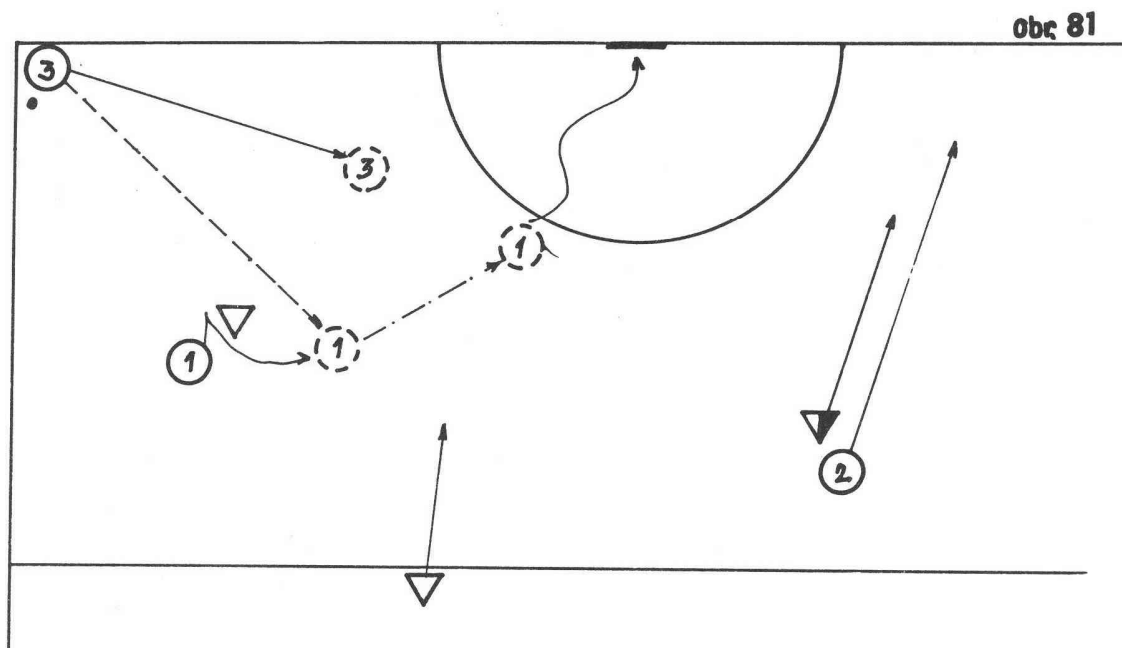
Obr. 79 - Útočník 3 nahrává útočníkovi 1 do náběhu a ten okamžitě přihrává útočníkovi 2, který se přesunul na volnou stranu brankoviště, kde po obdržení přihrávky střílí výkrokem.



Obr. 80 - Útočník 3 přihrává útočníkovi 1, který v šikmém náběhu přebíhá na pravou stranu brankoviště, váže na sebe obránce a přihrává míč zpět útočníkovi 2, který nabíhá na střed brankoviště. Tam dostává přihrávku a střílí. Útočník 3 po odehrání míče zabíhá až na kraj brankoviště, kde na sebe váže obránce.



Obr. 81 - Po písknutí provádí útočník 1 fintu, jako by chtěl naběhnout proti útočníkovi 3, který provádí hod z rohu. Provede však zpětný pohyb kolem záložníka, dostává od útočníka 3 přihrávku do běhu a z přímého náběhu střílí.



Útočník 2 se po písknutí pohybuje směrem na pravou stranu brankoviště a tím na sebe váže záložníka. Útočník 3 po provedení hodů běží přímo na brankoviště.

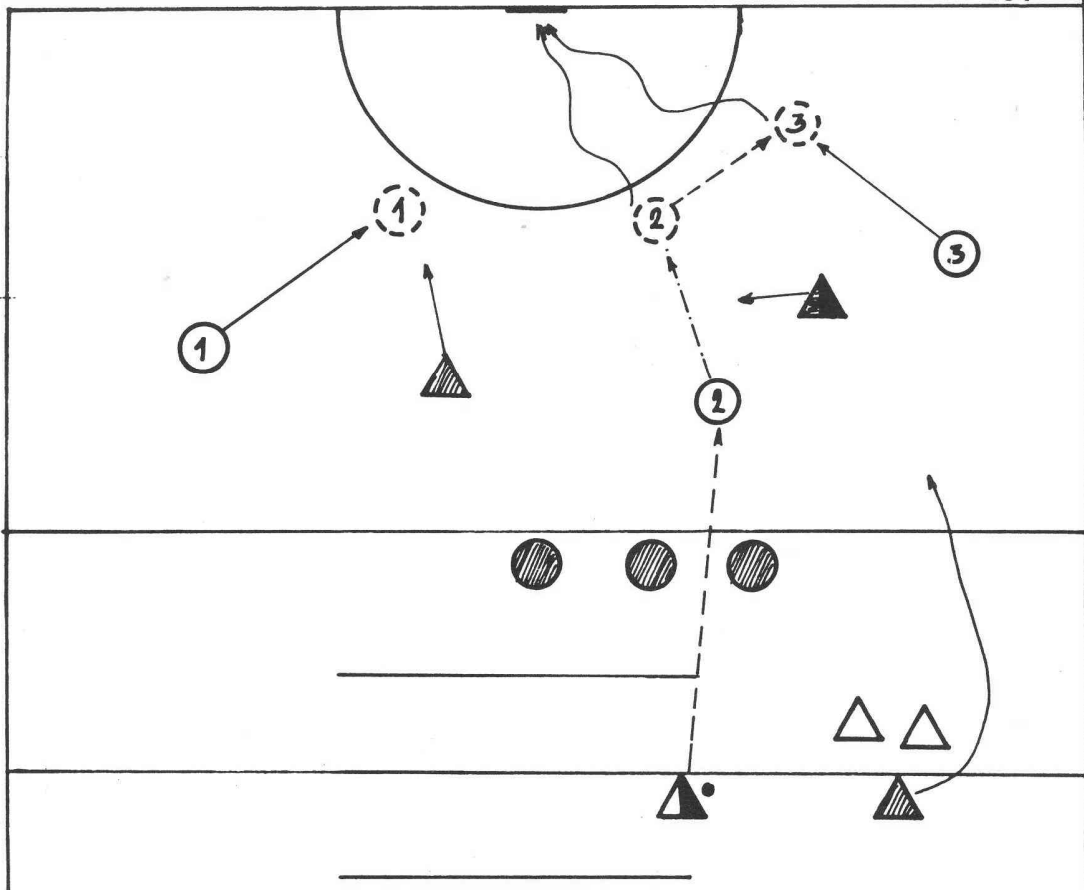
#### Hod za postavení mimo hru

Dobré provedení tohoto hodu by mělo pro družstvo, které hod provádí, znamenat vždy dobrou brankovou příležitost. Při jeho zahájení totiž jeden ze záložníků musí za středovou čáru a v obranné třetině nastane přečíslení, kdy tři útočníci hrají na dva obránce. Brankáře v tomto případě nemůžeme počítat jako aktivního hráče obrany. Musí totiž být v brance, protože z tohoto hodu možno přímo docílit branku. Rozestavení hráčů je také proto zaměřeno na roztažení se v útočné třetině tak, aby dostali přihrávku dříve, než se potrestaný záložník vrátí zpět.

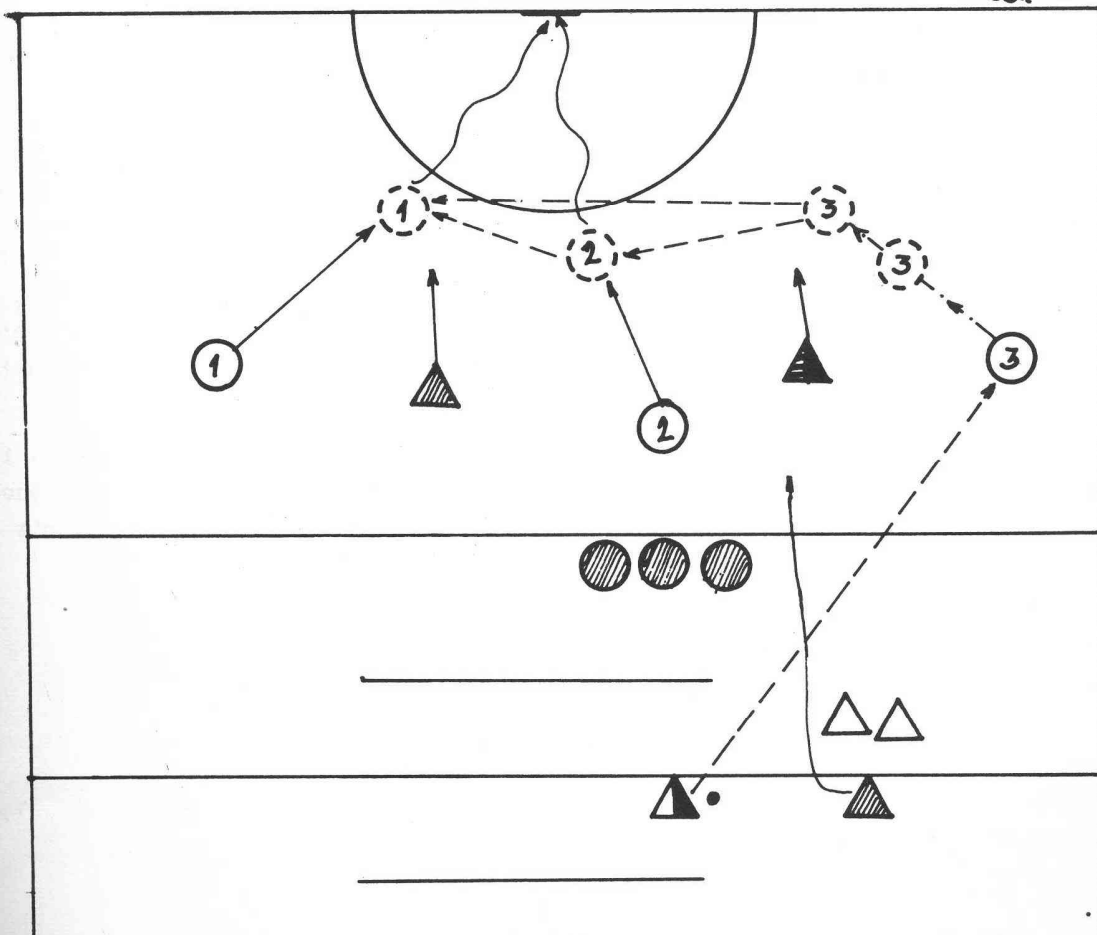
Obr. 82 - Hod provádí kterýkoliv z obránců ze střední čáry hřiště. Útočníci se staví do obranné třetiny soupeře, dva zbývající obránce zaujmou postavení před potrestaným hráčem tak, aby mu zpomalili (podle pravidel) vrácení se do obranné třetiny. Pokud útočníci soupeře nepostaví na čáře obranné třetiny zeď, přihrává obránce míč přímo střednímu útočníkovi. Ten nabíhá přímo na brankoviště. V případě, že je blokován obránce, přihrává do strany tomu spoluhráči, který je volný.

Obr. 83 - Postaví-li útočníci soupeře těsnou zeď před útočníkem 2, musí obránce míč přihrát až na křídelního útočníka, a to na tu stranu, na které se provínil záložník proti pravidlu za postavení mimo hru. Tato strana je oslabena. Křídelní útočník, v tomto případě 3, po obdržení přihrávky postupuje přímo na brankoviště, vytahuje na sebe středního obránce a přihrává nabíhajícímu útočníkovi 2, který v běhu střílí. Je-li ten obsazen druhým hráčem obrany, dostává přihrávku útočník 1, který je na brankovišti volný a střílí.

obr. 82



obr. 83





## Přehled použité literatury

- Hons, B. a kol.: Národní házená, příručka pro školení trenérů III. a II. tř., Olympia, Praha 1976
- Berber a kol.: Jednotný tréninkový systém národní házené, ČSTV vědeckometodické odděl. 1977
- Choutka, M.: Teorie sportovního tréninku, SPN, Praha 1971
- Zoulík, Fr.: Právní postavení a odpovědnost tělovýchovných kádrů, Olympia, Praha 1977
- Mitošinka, J.: Pedagogika pro trenérov športu, Šport, Bratislava 1978
- Kostka, Vl., CSc., Pergl, R. a kol.: Lední hokej, příručka pro školení trenérů, Olympia, Praha 1977
- Gregor, R. a kol.: Košíková, příručka pro školení trenérů, Olympia, Praha 1974
- Tesařík, J. a kol.: Házená pro trenéry II. tř., Olympia, Praha 1975
- Libenský, J. a kol.: Teorie těl. výchovy, SPN Praha 1970
- Zajíc, M.: Historie házené v Severomoravském kraji, VSH KV ČSTV Ostrava 1978

# OBSAH

Úvod	3
Použitá grafická značení	4
1. Charakteristika národní házené	5
2. Dějiny národní házené	9
3. Základy sportovního tréninku	13
3.1. Cíl a úkoly sportovního tréninku	13
3.2. Sportovní trénink jako vyučovací proces	13
3.3. Zásady sportovního tréninku	14
3.4. Tréninkové metody	15
3.5. Složky sportovního tréninku	16
3.6. Organizace sportovního tréninku	17
3.7. Formy sportovního tréninku	20
4. Učební pomůcky	23
5. Výběr talentované mládeže	25
6. Vedení družstva	33
6.1. Výbor oddílu	33
6.2. Hlavní trenér	33
6.3. Lékař (zdravotník)	34
6.4. Vedoucí družstva	34
6.5. Trenér družstva	36
6.5.1. Politickovýchovná práce	36
6.5.2. Řízení, kontrola a hodnocení tělovýchovného procesu	37
6.5.3. Příprava a vedení utkání	38
6.5.4. Střídání hráčů	40
6.5.5. Záznamy o utkání	42
6.5.6. Testování	44
7. Tělesná příprava	53
7.1. Všeobecná tělesná příprava	53
7.1.1. Příprava atletická	53
7.1.2. Příprava gymnastická	56
7.1.3. Herní příprava	59
7.1.4. Plavecká příprava	62
7.1.5. Lyžařská příprava	62
7.1.6. Turistická příprava	62
7.1.7. Posilování	63
7.2. Speciální tělesná příprava	63
7.2.1. Základní herní činnosti jednotlivce	64
7.2.1.1. Činnosti hráčů bez míče	64
7.2.1.2. Činnosti hráčů s míčem - míčová technika	66
7.2.2. Speciální herní činnosti jednotlivce	77
7.2.2.1. Činnost brankáře	77

7.2.2.2. Činnosti obránce a záložníků	89
7.2.2.3. Činnosti útočníka	97
7.2.3. Herní činnosti skupin	111
7.2.3.1. Obrana	111
7.2.3.2. Útok	122
7.2.3.3. Rozehrávání hodů	141
Přehled použité literatury	151



27-009-82  
Tem. skup. 11/4  
Neprodejné