

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY**



**Využití průpravných pohybových činností pro  
zdokonalení fotbalových dovedností ve věkové  
kategorii mladšího školního věku.**

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Zpracovala:** Jana Martincová  
**Obor:** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ  
**Forma:** Kombinované studium

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Ilona Kolovská  
**Rok odevzdání:** 2015

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Využití průpravných pohybových činností pro zdokonalení fotbalových dovedností ve věkové kategorii mladšího školního věku“ vypracovala samostatně po konzultacích s vedoucí práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou uvedeny v seznamu literatury na konci práce.

V Sokolově dne 10.3.2015

.....  
Jana Martinová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Iloně Kolovské za odborné vedení mé diplomové práce. Dále děkuji paní Gabriele Wernerové a vedení SŠ, ZŠ a MŠ Kraslice za možnost vyzkoušet cvičení z praktické části mé diplomové práce v hodinách tělesné výchovy.



# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE .....</b>	<b>8</b>
2.1	Rozvoj fotbalu v našich zemích .....	8
2.2	Charakteristika současného fotbalu.....	8
2.3	Zjednodušená pravidla pomohou hrát.....	9
2.4	Herní výkon.....	10
2.4.1	Druhy herního výkonu .....	11
2.4.2	Obsah herního výkonu .....	13
2.5	Herní činnosti jednotlivce .....	15
2.6	Technika provedení herních činností jednotlivce .....	17
2.7	Didaktické formy .....	22
2.7.1	Organizační formy .....	23
2.7.2	Didakticko - organizační formy.....	26
2.7.3	Metodicko – organizační formy.....	27
2.8	Zvláštnosti sportovní přípravy v kategorii mladšího školního věku.....	29
2.8.1	Stručná biologicko – psychologická charakteristika .....	30
2.8.2	Zásady sportovní přípravy mladšího školního věku .....	31
<b>3</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE.....</b>	<b>31</b>
3.1	Průpravná cvičení.....	31
3.2	Průzkum .....	60
<b>4</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>61</b>
<b>5</b>	<b>CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ .....</b>	<b>62</b>
<b>6</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>63</b>

# 1 ÚVOD

Fotbal je nejrozšířenější a nejoblíbenější sportovní hra nejen v naší republice, ale téměř ve všech státech světa. Hrají ho statisíce aktivních sportovců, hraje se rekreačně na závodech a školách, mnoha sportovcům slouží jako doplňkový sport a je rozšířen i mezi děvčaty.

Jedním z nejcharakterističtějších rysů fotbalu je kolektivnost jednání a spolupráce hráčů. Individuální aktivita jednotlivce musí být podřízena cílům, kterých chce dosáhnout celý kolektiv. Pro fotbal je zvláště významné, že se činnost hráčů uskutečňuje za stále se měnících podmínek. Každá situace vyžaduje od hráčů tvořivé řešení, což blahodárně působí na rozvoj morálních a fyzických vlastností a zejména na rozvoj iniciativy a rozhodnosti. Fotbal jako sportovní hra nad jiné vyniká vlastnostmi soutěžení, zápasu a boje o vítězství. Vyvolává také bohaté citové zaujetí, které je-li dobře řízeno (vyučujícím, trenérem) působí kladně, takže nejen úspěch, ale i neúspěch vyvolává ještě silnější touhu se naučit více a zdolat všechny překážky.

Proto také fotbal vábí desetitisíce diváků, kteří chodí na hřiště nejen povzbudit své družstvo, ale se zájmem sledují hru obou družstev, sledují hráče, jak reagují na měnící se situace, sledují jednotlivé funkce hráčů, jejich chování, zkrátka všechno co se na hřišti odehrává.

V dnešní době se klade stále větší důraz na schopnosti hráčů. Základem úspěšného plnění herních úkolů je účelné využívání tělesné zdatnosti ve spojení s dokonalým pohybem a prací s míčem. Sebelepší technika ovládnutí míče, sebedokonalejší osvojení taktiky by nebylo nic platné, kdyby hráč vše nespojoval s pohybovou činností, jejíž výrazem je síla, rychlost, vytrvalost a obratnost.

Aby hráč splňoval všechny tyto požadavky, musí podstoupit několikaletou přípravu. Tato příprava může začít již ve 4 letech. To se ale jedná spíše o všeobecný pohybový rozvoj, i když veškeré činnosti samozřejmě směřují k fotbalu. Dalším věkovým mezníkem v přípravě nadějných fotbalistů je období mezi 6-8 rokem, nazýváme ho mladším školním věkem. V tomto věku bychom mohli zdravé dítě považovat za relativně dokonalý, vyrovnaný systém. Je proto vhodné s dětmi v tomto věku pracovat na rozvoji všech pohybových dovedností. Tato příprava je podpořena i

obsahem tematického plánu jednotlivých ZŠ. Největším nepřítelem učitele tělesné výchovy na ZŠ je však čas. S časovou dotací 2 hodiny týdně je nereálné věnovat se něčemu opravdu do hloubky. Učitel nemůže věnovat jedné konkrétní hře například měsíc. Je tedy velmi těžké naučit žáky jednotlivé herní činnosti jakékoliv hry tak, aby je dokonale ovládali. Učitel se musí spoléhat spíše na volnočasovou aktivitu dětí a rodičů.

Mým cílem a tedy i cílem této práce je efektivní využití průpravných pohybových činností pro zdokonalení fotbalových dovedností v hodinách tělesné výchovy ve věkové kategorii mladšího školního věku.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

### 2.1 Rozvoj fotbalu v našich zemích

Do Čech a Moravy fotbal začal pronikat koncem 19. století prostřednictvím cyklistických a veslařských klubů a studentských kroužků. První fotbalové utkání v Čechách se hrálo v Roudnici nad Labem. Mezi nejstarší kluby u nás patří SK Slavie Praha a AC Praha. Zpočátku vznikaly fotbalové kluby většinou v Praze, ale postupem času začal fotbal pronikat i do dalších měst a poté i na venkov. Rozmach fotbalu uspíšilo vydání pravidel fotbalu v českém jazyce.

(Votík, 2003)

### 2.2 Charakteristika současného fotbalu

Fotbal patří v naší republice mezi nejoblíbenější sportovní, týmové hry. Na profesionální úrovni je faktorem ekonomickým a politickým. Může také sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy. V období zahájení fotbalové sportovní přípravy, přibližně mezi 6-8 rokem, ještě nevíme, zda žáky připravujeme pro amatérský či profesionální fotbal. Musíme však v tomto procesu, na úrovni odpovídající věkové kategorii, vycházet z herního zatížení, jež je určováno objemem, intenzitou a složitostí činností v průběhu utkání.

Neustálé zvyšování požadavků na intenzitu herních činností při zvětšující se složitosti, to je charakteristické pro současné pojetí hry. Jinými slovy, hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času i méně prostoru. Musí pohotově, bez velkého rozmýšlení reagovat na neustále se měnící situace, rychle se rozhodovat a tvůrčím způsobem individuálně nebo ve spolupráci s ostatními spoluhráči řešit herní úkoly. Proto je fotbal stále náročnější i z psychického hlediska.

*Fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích, na rozhodování. Řešení náročných úkolů je kromě rozvoje duševních schopností závislé i na šíři vědomostí a zkušeností. Úspěšnost taktického myšlení vyžaduje systematické zdokonalování procesů od výběrového vnímání (kvalitní hráč vnímá jen to, co je podstatné pro jeho rozhodování) a hodnocení*



*herních situací až k volbě optimálního řešení a jeho realizaci v praxi.* (J. Votík, 2003, str. 16)

Pro rychlost takových procesů je nutný rozvoj a využívání předvídání herního děje. Zvyšují se nároky na koncentraci a vynaložené úsilí. Pestrost a variabilita hry vyžaduje vysokou kontrolní úroveň a řízení dějů prostřednictvím centrálního nervového systému. Kvalita těchto kontrolních a řídicích procesů podmiňuje rozvoj tvůrčího myšlení.

(Votík, Zalabák, 2003)

( Votík 2003)

### **2.3 Zjednodušená pravidla pomohou hrát**

V průpravných cvičeních a v utkáních žáků je nutná určitá úprava pravidel, která vytvoří podmínky pro větší plynulost hry. Zjednoduší ji. Samozřejmě tento požadavek vyžaduje velmi dobrou znalost pravidel fotbalu.

Učitel průběžně seznamuje své žáky s těmito základními pravidly: zahájení hry, dosažení branky, ofsajd, hra rukou, zakázaná hra a nesportovní chování, pokutový kop, volné kopy, odkop od branky, vhazování míče a kop z rohu.

- Ofsajd – hráč je v postavení mimo hru, je-li blíže k soupeřově brance než míč a než předposlední hráč soupeře.
- Hra rukou – žádný hráč kromě brankáře (ve vlastním pokutovém území) nesmí hrát úmyslně rukou. Za ruku se přitom považuje paže od ramene až k prstům. Zahraje-li neúmyslně, ve hře se pokračuje. Úmyslné hraní rukou se trestá přímým volným kopem nebo pokutovým kopem.
- Zakázaná hra a nesportovní chování – hru vůči soupeři tělem pravidla dovolují pouze v souboji o míč, hráč se přitom musí snažit sám zmocnit míče.

- Další zakázané přestupky: - kopnutí nebo pokus o kopnutí soupeře
- podražení nebo pokus o podražení soupeře
  - vražení do soupeře
  - strkání do soupeře
  - držení soupeře atd.

Příčinou **zakázané hry** bývá u žáků úsilí, se kterým bojují, technická nevyšpělost nebo pouze zaujatost. Za **nesportovní chování** se považují nevhodné a neuctivé projevy vůči rozhodčím, soupeři i spoluhráči. Tyto dva přestupky (zakázaná hra a nesportovní chování) se trestají nepřímým volným kopem. Přímým volným kopem (v pokutovém území penaltou), napomenutím (žlutá karta) nebo vyloučením (červená karta) se trestá **úmyslné ohrožování soupeře** (surová hra).

Oficiální formou fotbalu s upravenými pravidly pro žákovské přípravy (6-10 let) je minifotbal. Hraje se na polovině standardního fotbalového hřiště. Utkání se hraje 2 x 25 minut s přestávkou mezi poločasy alespoň 15 minut. Tato přestávka je povinná. Doporučený obvod míče je 64 - 68 cm. Branka má rozměry 2 x 5 m.

Hraje sedm hráčů v poli + brankář, k utkání může nastoupit až 16 hráčů, kteří střídají hokejovým způsobem. V pravidlech minifotbalu se vyskytují jisté zvláštnosti:

- *Ofsajd* v minifotbalu neplatí
- Lze použít *přihrávku brankáři* („malá domů“)
- Při *volném kopu* stojí hráč soupeře minimálně 3 m od brankáře
- *Kop od branky* zahrává brankář z prostoru pokutového území výkopem z ruky nebo výhozem. Jestliže položí míč na zem, pokračuje ve hře pouze nohou, protihráči musí opustit pokutové území.

(Votík 2003)

## 2.4 Herní výkon

V každé týmové brankové hře, tedy i ve fotbalu, se střídají útočné a obranné fáze hry. Útočná fáze začíná v okamžiku, kdy družstvo získá míč pod kontrolu a

naopak ztratí-li kontrolu nad míčem, přechází do obranné fáze hry. Frekvence střídání útočné a obranné fáze se v současném fotbalu zvyšuje a tudíž narůstá význam přechodových fází (přechod z obrany do útoku a z útoku do obrany). Fáze hry se člení na menší části, tzv. úseky hry. Ty obsahově, časově a prostorově představují ohraničené části hry v útoku nebo v obraně. Vlastním obsahem fází a úseků hry jsou herní situace. Jedná se o okamžitý stav ve hře, který představuje pro hráče různě složitou taktickou úlohu. Tyto situace jsou řešeny buď individuálně herními činnostmi jednotlivce, nebo skupinově herními kombinacemi. (Votík, 2003)

### **2.4.1 Druhy herního výkonu**

Rozlišujeme dva základní druhy herního výkonu, a to:

- herní výkon hráče čili individuální herní výkon,
- herní výkon družstva neboli týmový herní výkon.

#### **Individuální herní výkon**

Individuální herní výkon tvoří základ týmového výkonu a jeho zkvalitnění. Má formu herních činností jednotlivce, které se více méně projevují souvislým řetězcem herních činností v utkání. Ty jsou projevem herních dovedností. Herní dovednosti (obejít protihráče, zpracovat míč, vystřelit atd.) jsou učením získané dispozice k účelnému jednání ve hře.

Kvalita a množství osvojených herních činností vyjadřuje připravenost hráče podílet se na týmovém herním výkonu. Realizace individuálního herního výkonu je ovlivněna přiměřeností požadavků, které jsou na žáka kladeny, ale také rušivými vlivy, plynoucími z prostředí i z osoby hráče (únava, obavy ze soupeře).

Složkami individuálního herního výkonu jsou herní dovednosti, pohybové schopnosti, zdravotní a psychické charakteristiky. Jedná se tedy o složitou a velmi variabilní pohybovou činnost – herní výkon hráče.

*Při posuzování individuálního herního výkonu sledujeme:*

- pohyb hráče po hřišti vzhledem ke své roli
- sledování děje na hřišti, spolupráci s ostatními hráči
- schopnost přihrávat
- vedení míče, zastavení se s míčem, obejití protihráče
- schopnost střelby, atd.

### **Týmový herní výkon**

Týmový herní výkon je sice tvořen individuálními herními výkony všech členů týmu, ale zároveň není pouze jejich souhrnem. Jednotlivé individuální herní výkony se navzájem doplňují a kompenzují. Týmový herní výkon je závislý na vztazích, které mezi sebou spoluhráči mají, úrovni komunikace a sociální soudržnosti. Neměli bychom zapomínat také na motivaci. Ta je velmi důležitá.

Dalším dílem k vytvoření dobrého týmového herního výkonu je míra spolupráce hráčů při realizaci herních činností. V rámci týmového herního výkonu je určen společný cíl a to je vítězství, případně co nejlepší výsledek. To znamená co nejučinněji bránit soupeři v dosažení jeho cíle a současně prosazovat cíl svůj. Nejde tedy jen o to předvídat a narušovat činnost soupeře, ale zejména sladit svoji činnost s činností spoluhráčů a být připraven a schopen se ve velké míře podílet na dosažení vítězství. Tomuto společnému cíli je potřeba se podřídit. Při rozvoji týmového herního výkonu dbáme zejména na optimalizaci rolí všech hráčů, organizaci jejich činnosti a upevňování jejich vztahů.

*Při posuzování týmového herního výkonu družstev sledujeme:*

- plynulost souhry
- využití hrací plochy
- kontrolu nad míčem, důvody ztrát míče
- chování hráčů při ztrátě i získání míče
- úspěšnost střelby, atd.

## 2.4.2 Obsah herního výkonu

Herní činnosti hráče v poli, brankáře, herní kombinace, systémy a standardní situace.

### *Herní činnosti jednotlivce*

- **útočné:** postavení hráče  
přihrávky  
zpracování míče  
vedení míče  
obcházení protihráče  
střelba
  
- **obranné:** obsazování hráče s míčem  
obsazování hráče bez míče  
rozestavění v poli  
obehrávání protihráče

### *Hra brankáře*

- **útočná fáze:** - řízení hry  
vykopávání míče  
vyhazování míče  
přihrávání míče  
vedení míče
  
- **obranná fáze** – řízení hry  
volba optimálního postavení  
chytání míče  
vyrážení míče  
odebírání míče

### *Herní kombinace*

- **útočné** - založené na přihrávce  
založené na činnosti „přihraj a běž“
  
- **obranné** - vzájemné zajišťování  
přebírání hráčů  
obsazování hráčů s míčem

### *Herní systémy*

- **útočné** - postupný útok  
rychlý protiútok  
kombinovaný útok
  
- **obranné** - zónová obrana  
osobní obrana  
kombinovaná obrana

### *Standardní situace*

- vhazování míče
- kop od branky
- míč rozhodčího
- přímý volný kop
- nepřímý volný kop
- pokutový kop
- kop z rohu

(Votík, Zalabák, 2003)

## 2.5 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jsou nacvičené pohybové úkoly. Každá herní činnost jednotlivce má technickou a taktickou stránku a jejich kvalita je také ovlivněna úrovní kondiční a psychické připravenosti.

### Zpracování míče

Zpracování míče je jednou z nejdůležitějších herních činností. Hráč se míče jeho zpracováním zmocňuje a dostává ho tak pod kontrolu. Rychlé a úspěšné zpracování míče je základem zapojení se do herního děje. Rozhodujícím kritériem je dráha letu míče a část těla, která míč zpracovává. Dalším kritériem může být pohyb hráče (na místě, do pohybu, v pohybu). Způsob, kterým se hráč rozhodne zpracování míče provést, musí tedy odpovídat herní situaci. Tato činnost je však značně náročná na kvalitu vnímání a rychlost rozhodování. Jelikož je hráč při zpracování míče často atakován soupeřem, je nucen využívat poziční hry s krytím míče i klamavých pohybů.

#### *Způsoby zpracování míče*

**1, převzetí (zastavení)** – míče pohybujícího se po zemi.

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

**2, tlumení** – jde o zpracování po dopadu míče na zem a zabránění jeho odrazu současně s dopadem, respektive okamžitě po odrazu.

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

**3, stahování** – zpracování polovysokých a vysokých přihrávek před dopadem na zem.

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

## **Přihrávání míče**

Přihrávka je záměrné usměrnění míče nohou, hlavou nebo jinou částí těla spoluhráči tak, aby jej mohl zpracovat. Osvojení přihrávek je podmínkou vzájemné spolupráce hráčů. Tato spolupráce však závisí také na dovednosti míč zpracovat. Vzhledem k tomu, že je současný fotbal stále variabilnější a rychlejší, jsou na přesnost, včasnost, výšku a optimální rychlost přihrávky kladeny větší a větší nároky. Ve vyučovacím procesu je proto nutné rozvíjet tvůrčí přístup k přihrávání a správné načasování. Velkou pozornost věnujeme také tréninku finální přihrávky, která svou kvalitou může zásadně ovlivnit zakončení útočné fáze úspěšnou střílbou.

Přihrávání dělíme podle **způsobu provedení**:

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

## **Vedení míče**

Vedení míče můžeme charakterizovat jako plynulý nebo přerušovaný pohyb hráče s míčem zvoleným směrem. Vedení míče lze chápat jako běh s míčem. Respektive pohyb s míčem různým tempem za účelem překonání určitých vzdáleností. Za jistý způsob vedení lze označit i držení míče, které je zaměřeno na jeho kontrolu bez snahy o získání prostoru. Používá se, není-li momentálně volný žádný spoluhráč, nebo pokud chceme hru z taktických důvodů zpomalit. Držení míče se také využívá ve chvílích, kdy se neschyluje k okamžité útočné akci.

*Způsoby vedení míče*

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



## Střelba

Dá se říci, že střelba je usměrnění míče do branky soupeře takovým způsobem, aby jej brankář nemohl zneškodnit. Patří mezi důležité faktory fotbalu, jelikož rozhoduje nejen o úspěšnosti útočné fáze, ale i celého utkání. Střelbu můžeme rozdělit podobně jako přihrávky, jelikož mají z technického hlediska mnohé společného.

Střelbu dělíme podle **způsobu provedení**:

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

(<http://tv2.ktv-plzen.cz/zaklady-sportovnich-her/fotbal.html>)

## 2.6 Technika provedení herních činností jednotlivce

### Zpracování míče

#### Převzetí (zastavení) míče chodidlem

*Jednoduchý a vhodný způsob zpracování míče v těžkých podmínkách. Značnou nevýhodou je, že míč nelze odehrát okamžitě po převzetí, neboť noha zpracovávající míč se musí dostat za míč a časová ztráta může negativně ovlivnit řešení herní situace. Noha přebírající míč jde v koleni mírně pokrčena proti pohybujícímu se míči, stojná noha, také v koleni mírně pokrčena, směřuje špičkou proti blížícímu se míči a je na ni přenesena váha těla. Noha zpracovávající míč se při styku chodidla s míčem stáhne mírně vzad, a to s větším pokrčením v kolenu. Pohybová struktura je podobná tlumení míče chodidlem.*

([http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_zpracovani\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_zpracovani_mice.pdf))

### **Převzetí míče vnitřní stranou nohy**

*Tento způsob převzetí je výhodnější než předcházející a je také nejčastěji používaným a nejdříve nacvičovaným způsobem zpracování míče. Zpracovávající noha je připravena ihned bez ztráty času míč odehrát. Je nutný správný odhad dráhy letu přibližujícího se míče a včasné zaujmutí postavení proti míči. Přeneseme váhu na stojnou nohu a uvolněně, mírně předsuneme nohu přebírající míč. Při prudší přihrávce uvolněnou nohu pohybem vycházejícím z kyčle (těsně před dotykem s míčem) stáhneme ve směru, ve kterém se míč přibližuje. Následuje plynulé navázání další herní činnosti.*

[http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_zpracovani\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_zpracovani_mice.pdf)

### **Převzetí míče vnější stranou nohy**

*Tento způsob je vhodný např. při převzetí míče se záměrem obejít soupeře bránícího zezadu nebo se uvolnit překvapivě prvním dotykem pro získání prostoru k navazující činnosti. Stojná noha je mírně stranou, na tuto stranu dělá hráč často klamavý pohyb vykloněním trupu s přenesením váhy. Zpracovávající nohy jsou připraveny na převzetí vnější stranou mírným stočením prstů a nártu dovnitř. Při převzetí míče jej pohybem nohy ven usměrní potřebným směrem. Pohybová struktura je podobná tlumení míče vnější stranou nohy.*

[http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_zpracovani\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_zpracovani_mice.pdf)

### **Tlumení míče chodidlem**

*Často používané zpracování při obsazení soupeřem zezadu. Sklonem podrážky v průběhu tlumení hráč určuje směr následného pohybu míče. Hráč by měl plynule navázat např. uvolněním od soupeře, netlumit míč do klidu, ale do směru předpokládaného pohybu. Pohybová struktura je podobná převzetí míče chodidlem. Došlap stojné nohy asi stopu před místo dopadu míče a přenesení hmotnosti těla na pokrčenou stojnou nohu. Pokrčení tlumící nohy v koleně, špička nohy je výš než pata (pata je tak vysoko, aby pod ní neproklouzl míč), váhu nepřenášíme na nohu, která*

*míč tlumí. Míč po odrazu narazí na chodidlo, které sklonem usměrní míč do směru příštího pohybu. Plynule navazuje optimální řešení herní situace.*

[http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_zpracovani\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_zpracovani_mice.pdf)

### **Tlumení míče vnitřní stranou nohy**

*Používá se častěji než předchozí způsob. Modifikacemi postavení stojné nohy a natáčením tlumící nohy se dá míč zpracovat v různých variantách tak, aby umožnil hráči co nejvýhodnější postavení pro vyběhnutí do žádaného směru.*

*Došlap stojné nohy asi stopu stranou a poněkud za místem dopadu míče a přenesení váhy těla na stojnou nohu. Dochází k pokrčení tlumící nohy v okamžiku dopadu míče na zem (koleno pokrčené tlumící nohy je poněkud vysunuto vpřed nad míč a vnitřní strana nohy je vytočená nad místo dopadu míče). Následuje usměrnění míče po dopadu natočením vnitřní strany nohy do směru přepokládaného následného pohybu.*

[http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_zpracovani\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_zpracovani_mice.pdf)

### **Přihrávání míče**

#### **Přihrávání vnitřní stranou nohy**

*Tento způsob přihrání považujeme za základní, ve hře se používá poměrně často, především na krátkou a střední vzdálenost. Přihrávka vnitřní stranou nohy je z technického hlediska relativně jednoduchá, nejpřesnější (i na nerovném terénu), ale nelze dosáhnout větší rychlosti letu míče ani maximálních vzdáleností.*

*Rozběh ve směru zamýšlené přihrávky, pokrčená stojná noha došlapuje asi na šířku stopy vedle míče. Nápřah kopající nohy a na něj navazující švih vychází z kyčle. Během švihu se kopající noha vytáčí špičkou ven, v okamžiku kopu do míče je chodidlo rovnoběžně se zemí, pět až deset centimetrů nad ní a vytočeno kolmo na směr přihrávky. Kopající noha je přitom v koleně pokrčena a zpevněna. Míč zasáhneme trojúhelníkovou plochou vnitřní strany nohy. Úder do míče přechází plynule v doprovodný pohyb, při němž je chodidlo stále ještě zpevněno a vytočeno špičkou ven. Po skončení doprovodného pohybu přenášíme váhu těla na kopající*

nohu, paže ve všech fázích kopu vyrovnávacími pohyby udržují rovnovážné postavení těla.

([http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_prihravka.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_prihravka.pdf))

## **Vedení míče**

### **Vedení míče vnitřní stranou nohy**

*Vnitřní strana švihové nohy (plocha vymezená vnitřním kotníkem, kloubem palce a vnitřní stranou paty) se po došlápnutí opěrné nohy vytáčí prsty a kolenem ven tak, aby mohla posouvat míč. Potom se noha vrací do původního postavení – hráč pokračuje v pohybu vpřed a míč dále vede stejnou nohou nebo střídavě oběma nohama. Trup je trochu předkloněný, krok kratší, frekvence vyšší, paže pracují uvolněně. Vedení je pomalejší, ale bezpečnější, nejčastěji se používá ve zhuštěném prostoru. Umožňuje nezbytné krytí míče před atakujícím soupeřem.*

([http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_vedeni\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_vedeni_mice.pdf))

### **Vedení míče vnějším nártem**

*Po došlápnutí opěrné nohy se špička švihové nohy těsně před dotykem s míčem vytáčí dovnitř a dolů. Míč se v momentě kontaktu stýká s plochou vnějšího nártu. Trup a paže pracují obdobně jako u předcházejícího způsobu vedení míče. Tento způsob umožňuje rychlé vedení s krytím míče (vedení míče vzdálenější nohou) i prudkou změnu směru.*

([http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_vedeni\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_vedeni_mice.pdf))

### **Vedení míče vnitřním nártem**

*Základ technického provedení je totožný s technikou přihrávky vnitřním nártem, uskutečňuje se ve volnějším prostoru při vedení přímo i obloukem. Pohybová struktura je blízká zaseknutí míče, kterého se při něm také využívá.*

([http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_vedeni\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_vedeni_mice.pdf))

## **Vedení míče přímým nártem**

*Realizuje se hlavně v plném běhu tak, že před došlápnutím švihové nohy je míč jemně předkopáván přímým nártem. Předkopávání se musí provádět s citem, není žádoucí větší vzdálení míče od nohy hráče. Trup je mírně předkloněný, paže pracují uvolněně. Tento způsob vedení míče je nejrychlejší, používá se při únicích volným, soupeřem neobsazeným prostorem.*

[http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_vedeni\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_vedeni_mice.pdf)

## **Technicko – taktické pokyny pro nácvik vedení míče**

- *Rozvíjet cit pro míč (manipulace s míčem, koordinace pohybu, rovnováha).*
- *Posouvat míč (nekopat) příslušnou částí nohy před jejím došlapem na zem.*
- *Sledovat nejen míč, ale i herní situaci – spoluhráče i protiváče.*
- *Kontrola míče musí být nepřetržitá – umožňuje okamžité nové řešení.*
- *V tréninku – učit vést míč oběma nohama.*
- *V utkání – podle požadavků situace.*

[http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F\\_vedeni\\_mice.pdf](http://tv2.ktv-plzen.cz/soubory/files/F_vedeni_mice.pdf)

## **Střelba**

Střelby po technické stránce musí být co nejvíce zautomatizována, stabilizována, ale zároveň velmi přizpůsobivá, proměnlivá a pružná s ohledem na specifika každé herní situace.

## **Střelba vnitřní stranou nohy**

Tento způsob střelby se používá především na krátkou a střední vzdálenost. Střelba vnitřní stranou nohy je z technického hlediska relativně jednoduchá,

nejpřesnější (i na nerovném terénu), ale nelze dosáhnout větší rychlosti letu míče ani maximálních vzdáleností.

Rozběh ve směru zamýšlené střely, pokrčená stojná noha došlapuje asi na šířku stopy vedle míče. Nápřah kopající nohy a na něj navazující švih vychází z kyčle. Během švihu se kopající noha vytáčí špičkou ven, v okamžiku kopu do míče je chodidlo rovnoběžně se zemí, pět až deset centimetrů nad ní a vytočeno kolmo na směr střely. Kopající noha je přitom v koleně pokrčena a zpevněna. Míč zasáhneme trojúhelníkovou plochou vnitřní strany nohy. Úder do míče přechází plynule v doprovodný pohyb, při němž je chodidlo stále ještě zpevněno a vytočeno špičkou ven. Po skončení doprovodného pohybu přenášíme váhu těla na kopající nohu, paže ve všech fázích kopu vyrovnávacími pohyby udržují rovnovážné postavení těla.

### **Střelba nártem**

Nejčastější způsob střelby na delší vzdálenost. Tímto způsobem můžeme dosáhnout větší rychlosti letu míče a maximální vzdálenosti. Rozběh ve směru zamýšlené střely, pokrčená stojná noha došlapuje asi na šířku stopy vedle míče. Nápřah kopající nohy a na něj navazující švih vychází z kyčle. V okamžiku kopu do míče je chodidlo pět až deset centimetrů nad zemí, špička je mírně vytočena ven a klopena k zemi. Kopající noha je přitom v koleně pokrčena a zpevněna. Míč zasáhneme nártem. Úder do míče přechází plynule v doprovodný pohyb, při němž je chodidlo stále ještě zpevněno a klopeno špičkou dolů. Po skončení doprovodného pohybu přenášíme váhu těla na kopající nohu, paže ve všech fázích kopu vyrovnávacími pohyby udržují rovnovážné postavení těla.

## **2.7 Didaktické formy**

Úroveň vyučovacího procesu závisí na několika činitelích. Například na zkušenosti a připravenosti vyučujícího, úrovni schopností a dovedností hráčů, materiálních podmínkách atd.

Výsledek vyučovacího procesu je tedy, kromě jiného, do značné míry závislý na osobnosti učitele, na kvalitě jeho řídicí činnosti. Učitel na základě komplexních

poznatků o svých žácích určuje konkrétní cíle – obsah, formy, metody, způsoby motivace atd.

Při vedení vyučovacího procesu používá vyučující didaktické formy, které dělíme na:

- **organizační formy**
- **didakticko - organizační formy**
- **metodicko – organizační formy**

(Votík, Zalabák, 2003)

### **2.7.1 Organizační formy**

Základní organizační formou je vyučovací jednotka, která je tradičně dělena na čtyři části:

- úvodní
- průpravnou
- hlavní
- závěrečnou

#### **Úvodní část**

- seznámení s obsahem a cíly
- organizační záležitosti
- motivace

*Úkoly úvodní části*

#### **Organizační úkol**

- zahájit vyučovací jednotku nástupem
- provést evidenci

### **Výchovný úkol**

- ukáznit žáky
- seznámit žáky s výchovným cílem

### **Diagnostický úkol**

- zjistit informace rozhodující o úspěšném průběhu vyučovací jednotky
- zjistit momentální tělesný a psychický stav žáků (dle vnějších příznaků)

### **Vzdělávací úkol**

- sdělit žákům jasný a konkrétní cíl vyučovací jednotky
- rozšiřovat zásobník cvičení

### **Zdravotní úkol**

- dbát na plnění hygienických požadavků
- dbát na správné držení těla při nástupu
- připravit žáky po stránce fyziologické na tělesnou zátěž
- kompenzovat sezení v lavici

### **Psychologický úkol**

- ulevit žákům od školních povinností
- motivovat žáky

### **Průpravná část**

a, příprava pohybového aparátu a nervového systému žáka na zatížení – „rozcvičení“



- **pohybová činnost mírné intenzity** – zahřátí bez rychlých trhavých pohybů (například pomalý běh s obraty a poskoky apod.)
- efektivní přerozdělení krve k orgánům a tkáním
- rozšíření kapilár a otevření krevního řečiště ve svalech
- postupné zvýšení tepové a dechové frekvence
- individuální hodnota TF max. = 220 – věk
- aktivita menší než 60% TF max. (pomalý běh, rychlejší chůze) – aktivace metabolismu, pro netréňované, obézní, starší
- aktivita 60 – 80% TF max. (120-140 t/min) – pozitivní vliv na kardiovaskulární a respirační systém

b, po „zahřátí“ organismu následuje protahovací cvičení

c, po protažení přichází dynamická činnost, která připravuje především vnitřní orgány na zatížení

d, ke konci dynamické části navazujeme zvýšením intenzity činnosti = zapracování organismu (příprava na zatížení v hlavní části)

## **Hlavní část**

a, na začátek, kdy je organismus odpočatý zařazujeme některé z následujících cvičení:

- nácvik nových pohybových dovedností
- rozvoj rychlostních pohybových schopností
- rozvoj silových pohybových schopností

b, mohou následovat tyto pohybové činnosti

- opakování a zdokonalování dříve naučených pohybových dovedností
- rozvoj krátkodobé a střednědobé vytrvalostní pohybové schopnosti
- rozvoj dlouhodobé vytrvalostní pohybové schopnosti

## Závěrečná část

- protahovací cvičení
- kompenzační cvičení
- pohybová činnost s relaxačními účinky

Uvedený model je obecný. Struktura vlastní vyučovací jednotky je závislá na cílech a použitých formách, metodách a prostředcích. Nemůže proto obsahovat všechny nabízené pohybové činnosti.

(Votík, Zalabák, 2003)

(<http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy.html>)

### 2.7.2 Didakticko - organizační formy

Určujícím kritériem jsou vztahy a rozsah spolupráce:

- a, mezi vyučujícím a hráči
- b, mezi hráči navzájem

Podle tohoto kritéria rozlišujeme didakticko – organizační formy na:

- **hromadnou**
- **skupinovou**
- **individuální**

Na nižších výkonnostních úrovních z různých důvodů dosud převládá hromadná forma, kdy všichni hráči ve stejném čase a za stálého přímého působení učitele vykonávají stejnou činnost. Někdy je nezbytná a nelze se bez ní obejít, ale neměla by převládat, protože vyučující nemůže zachycovat specifika herních požadavků jednotlivých postů, individuální projevy hráčů či skupin hráčů apod.

Tento požadavek splňuje skupinová forma, kdy jsou hráči rozděleni náhodně nebo podle určitého kritéria na několik skupin. Každá vykonává odlišnou činnost.

Dělení na skupiny není stálé a mění se podle cílů jednotlivých jednotek. Tato forma při vhodném použití může podstatně zvýšit efektivitu vyučovacího procesu.

Předností je nižší dominance učitele, učitel má možnost postupně opravit všechny žáky. Žáci jsou samostatní, komunikují ve skupině a tolerují se. Nevýhodou může být složitější příprava a organizace.

Při uplatňování individuální formy určuje učitel úkoly jednotlivým hráčům v rámci společné vyučovací jednotky.

(Votík, Zalabák, 2003)

(<http://tv4.ktv-plzen.cz/didakticko-organizacni-formy-prace.html>)

### **2.7.3 Metodicko – organizační formy**

Těchto forem se v různém rozsahu využívá při nácviku a zdokonalování herních činností, kombinací, systémů a standardních situací. Dělí se na:

- pohybové hry
- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry

#### **Pohybové hry**

Mezi pohybové hry řadíme jednodušší pohybové činnosti. Například honičky, soutěže nebo štafety. Pohybové hry jsou dětmi velmi oblíbené. Děti se u nich vyřádí, vybijí si energii, zažijí spoustu zábavy, ale také je vedou ke kooperaci a tím vytvářejí vhodné podmínky pro sociální citění a respekt. Využívají se zejména při nácviku pohybových schopností i rychlosti reakce hráče.

Organizace pohybové hry probíhá v následujících fázích:

### **1. Bezpečné prostředí**

Před začátkem každé pohybové hry je potřeba připravit bezpečný prostor, ať už v tělocvičně či přírodním prostředí.

### **2. Uvedení pohybové hry a motivace**

Sdělíme žákům název hry, vysvětlíme pravidla a popřípadě určíme role. Dbáme na vyrovnanost jednotlivých družstev. Před zahájením hry se žáků optáme, zda všemu rozumí.

### **3. Průběh hry**

Sledujeme zejména dodržování pravidel, při nejasnostech pozastavíme hru a nejasnosti odstraníme. Při nedodržování pravidel vyučující v roli rozhodčího napomíná nebo trestá (dle předchozí domluvy).

### **4. Zhodnocení pohybové hry**

Zhodnotíme průběh hry i jednotlivých výkonů, popřípadě vyhlásíme vítěze. Je možné s vítězi probrat taktiku a tím povzbudit ostatní hráče. Pochválíme ty, kteří si pochvalu zaslouží a pokáráme (nedodržování pravidel) ty, kteří si zaslouží pokárání. Na závěr společný úklid herního prostoru – náčiní, náradí atd.

### **Průpravná cvičení**

Typickým a zásadním znakem průpravných cvičení je nepřítomnost soupeře. Mají předem určené a téměř neměnné herní podmínky, přesnou organizaci a řád. Používáme je při nácviu a zdokonalování technické stránky herních činností. Umožňují totiž hráči soustředit se a opakovat zadanou dovedností úlohu bez zásahů soupeře v podmínkách, které vyučující předem určil.

## Herní cvičení

*Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení, i na kritická místa) nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, avšak limitovaných podmínkách).* (VOTÍK, ZALABÁK, 2003, str. 34)

## Průpravné hry

Vyznačují se souvislým herním dějem, který umožňuje zdokonalení herních dovedností a to v podmínkách totožných nebo velmi podobných utkání. Při průpravných podmínkách je typická přítomnost soupeře. V průběhu hry se střídají útočné a obranné fáze a dochází tudíž ke změnám rolí hráčů.

(Votík, Zalabák, 2003)

(<http://tv2.ktv-plzen.cz/pohybove-hry.html>)

## 2.8 Zvláštnosti sportovní přípravy v kategorii mladšího školního věku

Při přípravě a vedení vyučovací jednotky musí učitel respektovat určité věkové zvláštnosti svých žáků, které jsou spojeny s vývojovými zákonitostmi. Tyto specifika se týkají jak psychické stránky, tak i oblasti tělesného rozvoje. Vyučující proto musí vybírat k těmto věkovým zvláštnostem vhodné formy, metody a prostředky. V případě nerespektování těchto specifíků může hrozit poškození organismu žáka!

(Votík, Zalabák, 2003)

### 2.8.1 Stručná biologicko – psychologická charakteristika

Pro období mladšího školního věku (6-10 let) jsou typické dvě periody:

1. začátek školní docházky, který provází zásadní změna denního režimu
2. období pomalejšího růstu (příprava na pubertu).

*V mladším školním věku lze zdravé dítě považovat za relativně dokonalý, vyrovnaný systém a z hlediska funkčních možností, při odpovídající zátěži, za poměrně velice zdatného jedince. (Votík, Zalabák, 2003, str. 118)*

To nás však nesmí vést k přesvědčení, že je možné zatížit žáky stejně jako dospělé jedince. Každou činnost dítěte musíme doplnit kompenzační aktivitou. Jednostranné nebo velmi náročné zatížení může vyvolat poměrně rychlou nefyziologickou adaptaci. Chyba v metodice či při výběru činností se projeví konkrétními negativními změnami organismu mladého jedince, proto má učitel tak velkou zodpovědnost za výběr metod, forem a prostředků.

*V mladším školním věku nervosvalová koordinace dosahuje vysoké úrovně, je však limitována psychicky. V 7-8 letech nedělá potíže provedení pohybů bez zrakové kontroly, 7-10 let – **nejintenzivnější rozvoj koordinačních schopností (technika)**. Ve druhé polovině období se zpomaluje tempo růstu, zdokonaluje funkce srdečně-cévního systému a zvětšuje se vitální kapacita plic. **Značné předpoklady pro motorické učení. Děti se snadno učí novým dovednostem**, cvičení je však nutno vést dynamicky, bez dlouhých odpočinkových fází. Jsou schopny zvládnout i relativně náročná cvičení, která však musí mít rychlý spád a musí odpovídat možnosti krátké koncentrace pozornosti žáků. (Votík, Zalabák, 2003, str. 119)*

Toto období je zásadní pro rozvoj koordinačních schopností, odrazové síly, rychlosti frekvence pohybu a obecné vytrvalosti. Důležité je respektovat nerovnoměrnost a rozdíly ve vývoji mezi jedinci. Je nutné brát v potaz biologický věk, který se od kalendářního může lišit téměř až o tři roky. Je tedy možné, že se v jednom ročníku sejdou žáci výrazně biologicky vzdáleni, což je rozhodující pro volbu metod a prostředků.

## 2.8.2 Zásady sportovní přípravy mladšího školního věku

- zařazování spíše krátkodobých činností
- využívání různých aktivit, které se rychle střídají
- uspokojování vysoké motivační potřeby u dětí
- využívání napodobovací schopnosti, která je v tomto období u žáků na vysoké úrovni

# 3 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

## 3.1 Průpravná cvičení

**Škola:** SŠ, ZŠ a MŠ Kraslice

**Třída:** 5.A

**Počet žáků:** 12 žáků

### Zpracování míče

#### *Cvičení 1*

**Úkol:** zpracování odraženého míče

**Pomůcky:** míče, lavičky

**Organizace:** žáci v řadě naproti lavičkám

Žáci utvoří řadu naproti položeným lavičkám ve vzdálenosti 3m. Dbáme na dostatečné rozestupy. Přihrávají si míč o položenou lavičku (horní část se stane odrazovou plochou) a zpracovávají vlastní odražené míče od lavičky.

#### **Cvičení v praxi**

Žáci utvořili řadu ve vzdálenosti cca tří metrů naproti na bok položeným lavičkám a rozestoupili se tak, aby měli kolem sebe dostatečný prostor. Jejich

úkolem bylo „narážet“ si míč o horní část lavičky, která se stala odrazovou plochou a zpracovávat vracející se míče.

Toto cvičení se dětem dařilo. Jen několikrát přelétl míč přes lavičky. Vzápětí však žáci pochopili, že správně fungovat to bude jen po zemi. Dalším problémem se ukázalo být dodržení stanovené vzdálenosti od laviček. Žáci měli tendence chodit odraženým míčem naproti, a tudíž tuto vzdálenost neustále zmenšovali. Cvičení jsme opakovali několikrát a tak jsme nakonec i tento nedostatek odstranili.

1.



### *Cvičení 2*

**Úkol:** zpracování míče převzetím, přihrávka

**Pomůcky:** míče

**Organizace:** dvě řady – celá skupina



Utvoříme dvě řady hráčů, které se postaví proti sobě do dvojic ve vzdálenosti 3 m. Je potřeba dodržet dostatečné rozestupy. Každá dvojice disponuje jedním míčem. Úkolem hráčů je přihrávat si míč a zpracovávat ho libovolně vnitřní/vnější stranou nohy nebo ho zastavit o chodidlo.

### **Cvičení v praxi**

Žáci utvořili dvě řady a postavili se proti sobě do dvojic ve vzdálenosti cca tři metrů. Každá dvojice dostala jeden míč. Úkolem žáků bylo přihrávat si míč a zpracovávat ho libovolnou stranou nohy. Na počátku míče létaly všemi směry, ale netrvalo dlouho, žáci se s míči sžili a až na pár nepovedených přihrávek se cvičení dařilo. Problému se snižováním vzdálenosti mezi přihrávajícími jsme předcházeli postavením řad na čáry.

2.



### *Cvičení 3*

**Úkol:** zpracování míče převzetím, přihrávka

**Pomůcky:** 2x míč

**Organizace:** čtyři zástupy (1 zástup = 3 žáci) – celá skupina

Vytvoříme zástupy žáků. Vždy dva zástupy se postaví proti sobě. Žák z prvního zástupu přihrává hráči z druhého zástupu a ihned po přihrávce vybíhá za míčem, oběhne protější zástup z pravé strany a řadí se na jeho konec. Hráč z druhého zástupu zpracuje míč vnitřní stranou nohy a opakuje tuto činnost. Takto se postupně vystřídají všichni hráči ze zástupů.

*Modifikace* – oběhnou protější zástup a vrátí se do svého zástupu na konec.

### **Cvičení v praxi**

Žáci utvořili čtyři zástupy. Vždy dva zástupy se postavily proti sobě. Každá dvojice zástupů měla k dispozici jeden míč. Žák z prvního zástupu přihrál hráči z druhého zástupu a ihned po přihrávce vyběhl za míčem, oběhl protější zástup z pravé strany a zařadil se na jeho konec. Hráč z druhého zástupu zpracoval přihrávku vnitřní stranou nohy a pokračoval ve cvičení stejným způsobem. Takto se postupně vystřídali všichni hráči ze zástupů.

Při tomto cvičení jsme vyzkoušeli i menší obměnu. Úkolem žáků bylo přihrát míč, oběhnout protější zástup a vrátit se do svého zástupu na konec.

S provedením cvičení jsem byla spokojena. Žákům se dařilo. Až na pár nepřesných uspěchaných přihrávek proběhlo bez problémů a úspěšně.

3.



#### *Cvičení 4*

**Úkol:** zpracování míče převzetím, přihrávka

**Pomůcky:** míče

**Organizace:** družstva postavena v kruhu (max. 6 členů v každém družstvu)

Žáci vytvoří kruh. Vycházíme z počtu žáků, utvoříme více družstev/kruhů, v každém z kruhů však smí být maximálně 6 hráčů. Toto opatření provádíme proto, aby se žáci rychleji střídali a dlouho nestáli. Hráč s míčem přihrává po zemi libovolnému hráči v kruhu, ten míč zpracuje vnitřní stranou nohy a posílá přihrávku dalšímu.

#### **Cvičení v praxi**

Žáci měli vytvořit dva kruhy. Rozdělila jsem je na dva šesti členné tábory a doufala, že vytvořit kruhy zvládnou sami. To se však ukázalo být velmi těžkým úkolem. I přes zjevnou snahu žáků se výsledek kruhu podobal jen nepatrně. Nezbyvalo nic jiného, než zahnat děti zpět k sobě, poradit, aby se chytily za ruce a udělaly pět kroků vzad. Konečně jsme byli připraveni. Každému kruhu byl poskytnut jeden míč a další cvičení mohlo začít. Hráč s míčem přihrál po zemi libovolnému hráči, ten míč zpracoval vnitřní stranou nohy a poslal přihrávku dalšímu. Žákům jsem neustále připomínala, aby před přihrávkou zvedli hlavu a podívali se, kam bude míč putovat.

Po počátečních neúspěších s vytvořením výchozího postoje se vše rozjelo správným směrem a i toto cvičení považuji za úspěšně provedené.

4.



### *Cvičení 5*

**Úkol:** ovládnání míče v pohybu

**Pomůcky:** míče

**Organizace:** celá skupina

Úkolem hráčů je si při mírných poskocích posouvat míč mezi levou a pravou nohou. Soustředí se na to, aby činnost prováděli špičkami.

### **Náročnější varianta**

Zdatnější žáci provádějí toto cvičení za mírné chůze vpřed.

## Cvičení v praxi

Úkolem hráčů bylo posouvat si při mírných poskocích míč mezi levou a pravou nohou. Ještě před zahájením cvičení, jsem žáky nabádala, aby nespěchali, prováděli činnost raději pomalu a poctivě, než aby se snažili o rychlost na úkor kvality. Důležité zde totiž bylo soustředění na provádění činnosti špičkami.

Ačkoliv jsem žákům zadala dle mého mínění lehčí variantu, totiž posouvání míče mezi špičkami při stání na místě, ukázalo se, že právě to je pro děti to nejnáročnější. I přes několikeré zařazení tohoto cvičení a tudíž využití delšího času nácviku se žáci posouvali směrem vpřed.

Pomineme-li, že mnou zvolené jednodušší provedení se ukázalo být náročnější a pár okamžiků, kdy to žáci přehnali s intenzitou a míč jim ulétl, dařilo se cvičení velice dobře.

5.



## **Přihrávání míče**

### *Cvičení 1*

**Úkol:** přesná přihrávka prvním dotykem

**Pomůcky:** 2x míč

**Organizace:** čtyři zástupy (1 zástup = 3 žáci) – celá skupina

Vytvoříme zástupy žáků. Vždy dva zástupy se postaví proti sobě. Žák z prvního zástupu přihrává hráči z druhého zástupu a ihned po přihrávce vybíhá za míčem, oběhne protější zástup z pravé strany a řadí se na jeho konec. Hráč z druhého zástupu prvním dotykem (bez zpracování) opakuje tuto činnost. Takto se postupně vystřídají všichni hráči z obou zástupů.

### **Cvičení v praxi**

Žáci utvořili čtyři zástupy. Vždy dva zástupy se postavily proti sobě. Žák z prvního zástupu přihrál hráči z druhého zástupu a ihned po přihrávce vyběhl za míčem, oběhl protější zástup z pravé strany a zařadil se na jeho konec. Hráč z druhého zástupu prvním dotykem bez zpracování opakoval tuto činnost. Takto se postupně vystřídali všichni hráči z obou zástupů.

Před začátkem cvičení jsem zdůraznila, že je potřeba míč přihrávat „s cítem“ a co nejpřesněji. I přesto vyniklo jen pár žáků, kteří mají s fotbalem zkušenosti. Ostatním se nedařilo. Pro děti bylo velmi obtížné nahrát balón bez předchozího zpracování a velmi záhy byly otráveny z neustálého honění míčů, které je ani trochu neposlouchaly.

Toto cvičení bych při prvotním nácviku přihrávky bez předchozích zkušeností vynechala.

6.



### *Cvičení 2*

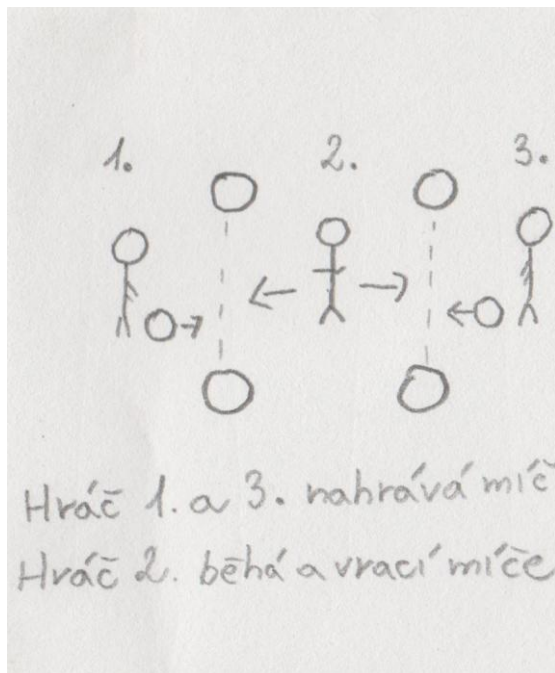
**Úkol:** přihrávka prvním dotykem v pohybu

**Pomůcky:** míče, kužele

**Organizace:** trojice žáků

Hráče rozdělíme do trojic. Každý hráč z trojice má své vlastní vymezené území, ve kterém se smí pohybovat. V krajních částech území se pohybuje pouze míč, v prostřední části hráč, který střídavě vrací míč krajním hráčům. Toto cvičení provádíme nízkou intenzitou, abychom rozvíjeli aerobní vytrvalost a zdokonalovali techniku přihrávky.

## Nákres činnosti



## Cvičení v praxi

Hráče jsem rozdělila do trojic. Každý hráč z trojice měl vytyčené své vlastní území, ve kterém se směl pohybovat. V krajních částech území se pohyboval pouze míč, v prostřední části byl v pohybu hráč, který střídavě vracel míč krajním hráčům. Cvičení jsme prováděli nízkou intenzitou, abychom rozvíjeli aerobní vytrvalost a zdokonalovali techniku přihrávky.

Stejně jako při předchozím cvičení bylo pro hráče velmi těžké zvládat přihrávky bez předchozího zpracování. Přesto jsem všechny nechala vyzkoušet pozici prostředního, pohybujícího se hráče. Poté jsem cvičení přerušila a zadala žákům, aby si míč před přihráním zpracovávali. S takto upravenými pravidly se opět všichni prostřídali.

I přesto, že je toto cvičení náročnější než cvičení 1, trvala jsem na tom, aby si děti v prvním kole znovu vyzkoušely přihrávky „z první“, neboť každé opakování, byť není úplně dokonalé, je krokem vpřed. V druhém kole, kdy si žáci míč zpracovávali, proběhlo vše bez problémů a velmi úspěšně.



7.



### *Cvičení 3*

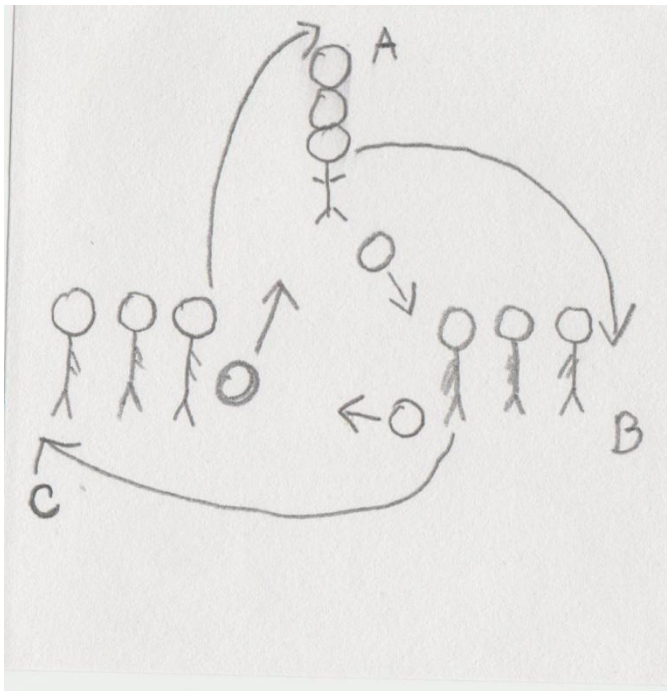
**Úkol:** přesná přihrávka a orientace v prostoru

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** tři zástupy žáků – celá skupina

Žáci vytvoří tři zástupy. Tyto zástupy se rozestaví tak, aby každý z nich tvořil hrot trojúhelníku. První hráč zástupu A přihrává vlevo k zástupu B, vyráží tam, kam přihrál a řadí se na konec zástupu B. Hráč v čele zástupu B, zpracuje přihrávku, odehrává míč vlevo k zástupu C, vyráží směrem, kam přihrál a řadí se na konec zástupu. Stejně postupuje i první hráč zástupu C.

## Nákres činnosti



## Cvičení v praxi

Žáci vytvořili tři zástupy. Tyto zástupy se rozestavily tak, že každý z nich tvořil hrot trojúhelníku. Zástupy jsem slovně označila písmeny A, B, C. První hráč zástupu A přihrával vlevo k zástupu B, vyrazil tam, kam přihrál a zařadil se na konec zástupu B. Hráč v čele zástupu B, zpracoval přihrávku, odehrál míč vlevo k zástupu C, vyrazil směrem, kam přihrál a zařadil se na konec zástupu. Stejně postupoval i první hráč zástupu C. Opakovali jsme, dokud se každý žák nevystřídal alespoň třikrát.

Na začátku se žákům občas stalo, že se na konec zástupu chtěli zařadit vnitřní stranou trojúhelníku. To by ovšem stáli v dráze další přihrávce. Stačilo vždy připomenout směr běhu.

Pominu – li několik uspěchaných nepřesných přihrávek a již zmíněné zmatečné zařazování na konec zástupů, hodnotím cvičení jako zdařilé.

8.



#### *Cvičení 4*

**Úkol:** přesná přihrávka a orientace v prostoru

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** tři zástupy žáků – celá skupina

Žáci vytvoří tři zástupy. Tyto zástupy se rozestaví tak, aby každý z nich tvořil hrot trojúhelníku. První hráč zástupu A přihrává vlevo k zástupu B, ale vyráží vpravo a řadí se na konec třetího zástupu C. Hráč v čele zástupu B, zpracuje přihrávku, odehrává míč vlevo k zástupu C a vyráží vpravo, kde se řadí na konec zástupu A. Stejně postupuje i první hráč zástupu C.

## Cvičení v praxi

Žáci vytvořili tři zástupy. Tyto zástupy se rozstavily tak, že každý z nich tvořil hrot trojúhelníku. Zástupy byly slovně označeny písmeny A, B, C. První hráč zástupu A přihrál vlevo k zástupu B, ale vyrazil vpravo a zařadil se na konec třetího zástupu C. Hráč v čele zástupu B, zpracoval přihrávku, odehrál míč vlevo k zástupu C a vyrazil vpravo, kde se zařadil na konec zástupu A. Stejně postupoval i první hráč zástupu C.

Z tohoto cvičení jsem měla největší obavy. Záměrně bylo tedy zařazeno až do poslední společné hodiny. Obávala jsem se, že děti nebudou schopny pochopit systém cvičení a vznikne zmatek, kdy budou běhat, kam je napadne. O to příjemnější bylo zjištění, že jsem žáky zbytečně podcenila. Stačilo jednou vše popsat. Od samého začátku cvičení běhali a nahrávali žáci přesně tam, kam měli.

Cvičení se žákům povedlo. Hodnotím ho velmi kladně.

9.



## *Cvičení 5*

**Úkol:** přesná přihrávka a orientace v prostoru

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** žáci v kruhu

Žáci vytvoří kruh. (Vycházíme z počtu žáků, v případě vyššího počtu vytvoříme více družstev/kruhů). Hráč s míčem přihrává po zemi libovolnému hráči v kruhu a vzápětí se vně kruhu vydává na jeho místo. Ten, který obdrží přihrávku, přihrává prvním dotykem dalšímu a opět ihned vně kruhu vybíhá na jeho místo.

### **Cvičení v praxi**

Rozdělila jsem žáky na dvě skupiny. Každá skupina utvořila kruh přes polovinu tělocvičny. Do každého kruhu dostaly děti jeden míč. Hráč s míčem přihrál po zemi libovolnému hráči v kruhu a vzápětí se vně kruhu vydal na jeho místo. Ten, který obdržel přihrávku, přihrál prvním dotykem dalšímu a opět ihned vně kruhu vyběhl na jeho místo.

Myslím, že toto cvičení bylo žáky zvládnuto nejhůře ze všech. V jeho průběhu byl v tělocvičně chvílemi zmatek. Většinou obíhaly děti kruh delší cestou. V případě, že hráč nahrál spoluhráči ob dvě místa vedle a vydal se na delší trasu, nestihl doběhnout dřív, než vyběhl spoluhráč, který od něj obdržel přihrávku, a tudíž se museli v některých případech vyhybat. Při setkání vznikl hlahol a již zmíněný zmatek. V průběhu cvičení dostali žáci pokyn, aby obíhali kruh kratší cestou. Tu však v některých případech nebyli schopni určit, váhali nebo pro jistotu nevyběhli vůbec. Následoval další pokyn a to obíhání jedním směrem. V tomto případě se nám několikrát stalo, že obíhali dva žáci najednou, což ale v zásadě nevadilo, takže to byla nejlepší možná varianta.

10.



## Vedení míče

### *Cvičení 1*

**Úkol:** vedení míče v prostoru

**Pomůcky:** míče, švihadla

**Organizace:** dva zástupy (1 zástup = 6 žáků) – celá skupina

Žáci vedou míč v prostoru uličkou vytvořenou pomocí švihadel. Po proběhnutí uličky se vrací pravou stranou zpět na konec zástupu (stále s míčem u nohy). Žáci dodržují 5 sekundové rozestupy.

### **Cvičení v praxi**

Žáci vodili míč v prostoru uličkou ze švihadel. Po proběhnutí uličky se vraceli pravou stranou zpět na konec zástupu. I při cestě zpět vedli míč u nohy. Dodržovali 5 sekundové rozestupy. Ještě před začátkem jsem skupinu upozornila na to, že je důležité mít míč stále u nohy. Nebylo přípustné dlouhé předkopnutí a následné dobíhání. Úkolem bylo mít míč téměř přilepený k noze.

Tento úkol proběhl bez sebemenšího problému. Přípravu, vysvětlení, průběh i závěrečný úklid zvládli hráči bez zaváhání. A protože vše probíhalo hladce a dodržovali jsme dané rozestupy, stihly se děti vystřídat pětkrát.

11.



### *Cvičení 2*

**Úkol:** vedení míče a odhad síly kopnutí pod překážkou

**Pomůcky:** míče, 2x překážka, kužel

**Organizace:** skupina žáků

Žák má za úkol vést míč k překážce, kterou míčem lehce podkopne, poté ji oběhne, doběhne míč, vede ho k další překážce, kterou opět podkopne a oběhne. Dobežne na konec trasy, kde obkrouží s míčem kužel a pravou stranou se vrací na začátek. Další žák v pořadí vyráží v době, kdy je ten před ním za první překážkou.

## Cvičení v praxi

Žáci měli za úkol vést míč k překážce, kterou míčem lehce podkopli, poté ji oběhli, doběhli míč, vedli ho k další překážce, kterou opět podkopli a oběhli. Doběhli na konec trasy, kde obkroužili s míčem kužel a pravou stranou se vraceli na začátek. Další žák v pořadí vyrážel vždy v době, kdy byl ten před ním za první překážkou.

Původně jsem měla v plánu podkopnutí a následné přeskočení překážek. Bohužel v materiální výbavě školy žádné vhodné překážky nejsou a jinde se mi je též nepodařilo sehnat. Musela jsem tedy pozměnit plány a improvizovat, z čehož vzniklo již zmíněné obíhání.

V průběhu cvičení nebyla má improvizace znát, nevyskytl se žádný problém. Vše probíhalo hladce a žákům se dařilo.

12.





### *Cvičení 3*

**Úkol:** vedení míče v prostoru

**Pomůcky:** míče

**Organizace:** skupina žáků

Žáci se pohybují v zástupu, míč vedou stále u nohy a přesně kopírují pohyb prvního hráče. To žáky donutí mít hlavu vzhůru. První hráč vede zástup zcela libovolně. Může měnit směr i rychlost. Je nutné dodržet rozestupy 2-3 m mezi hráči.

### **Cvičení v praxi**

Skupina se pohybovala v zástupu, kde každý žák měl svůj míč, který vedl stále u nohy a přesně kopíroval pohyb prvního hráče. To žáky donutilo mít hlavu vzhůru. První hráč vedl zástup zcela libovolně. Mohl měnit směr i rychlost. Před začátkem jsem zdůraznila, že je velmi důležité dodržovat dostatečné rozestupy a mít balón co nejtěsněji u nohy, aby nedocházelo ke kolizím. Jelikož žáci nevěděli, jaký pohyb bude následovat, mohlo by dojít ke srážce. To se nám naštěstí nestalo.

Dle mého názoru bylo toto cvičení pro žáky nejzábavnější. Soudím tak z jejich nadšeného výrazu a smíchu, který se v průběhu cvičení ozýval. Při prvním pokusu jsem vedoucího žáka zvolila sama. Podruhé jsem se zeptala, kdo by jako další chtěl vést. Odpovědí mi bylo sborové já a dvanáct rukou ve vzduchu. Nezbylo nic jiného, než vystřídat v čele postupně všechny hráče. Strávili jsme tím sice více času, ale ta radost účinkujících za to stála.

13.



#### *Cvičení 4*

**Úkol:** vedení míče

**Pomůcky:** míče, kužele

**Organizace:** dva zástupy (1 zástup = 6 žáků) – celá skupina

Vedení míče mezi kužely (slalom). Žák se snaží držet míč těsně u nohy. Po dokončení určené trasy se vrací z pravé strany zpět na začátek. I při této cestě běží s míčem u nohy. Další v pořadí vybíhá ve chvíli, kdy předchozí hráč zdolá polovinu cesty.

#### **Cvičení v praxi**

Rozdělila jsem žáky do dvou zástupů a následovalo vedení míče mezi kužely (slalom). Podstatné bylo, aby se žáci snažili držet míč těsně u nohy. Po dokončení určené trasy se vraceli z pravé strany zpět na začátek. I při této cestě běhali s míčem u nohy. Další v pořadí vybíhal ve chvíli, kdy předchozí hráč zdolal polovinu cesty.

Jelikož se všechny děti již dříve setkaly se slalomem, nebylo co vysvětlovat. Jediným a nejdůležitějším pokynem bylo pomalé a velmi pečlivé provedení slalomu. To některé děti, (zejména tedy dívky), pochopily tak, že v zájmu lepší kvality budou raději chodit. To jsem jim vzápětí vymluvila a trvala na alespoň velmi pomalém běhu. Na druhou stranu zvládli někteří chlapci překonat slalom velmi rychle a bezchybně. Celkově cvičení hodnotím jako velice zdařilé.

14.



### *Cvičení 5*

**Úkol:** vedení míče s přihrávkou

**Pomůcky:** míč

**Organizace:** čtyři zástupy (1 zástup = 3 žáci) – celá skupina

Vždy dva zástupy žáků stojí proti sobě. Míč má pouze první hráč zástupu A, který vybíhá a míč vede u nohy. Zhruba v jedné polovině vzdálenosti mezi oběma zástupy hráč A přihrává míč hráči B, který ho zpracuje a vede ho opět do vymezeného prostoru pro přihrávku (zhruba polovina vzdálenosti mezi zástupy), kde

míč odevzdává přihrávkou druhému hráči zástupu A. Hráč, který přihrál míč, dobíhá k protějšímu zástupu a řadí se na jeho konec.

### Cvičení v praxi

Vždy dva zástupy žáků se postavily proti sobě. Zástupy na jedné straně jsem slovně označila písmenem A, na druhé straně písmenem B. Míč měl pouze první hráč zástupu A, který vyběhl s míčem u nohy. Zhruba v jedné polovině vzdálenosti mezi oběma zástupy přihrál tento hráč balón hráči B, který ho zpracoval a vedl ho opět do vymezeného prostoru pro přihrávku (zhruba polovina vzdálenosti mezi zástupy), kde míč odevzdal přihrávkou druhému hráči zástupu A. Hráč, který přihrál míč, doběhl k protějšímu zástupu a zařadil se na jeho konec.

Problémem v průběhu tohoto cvičení se ukázal být špatný odhad v použití síly kopu při závěrečné přihrávce. Zřejmě jak byli žáci rozběhnutí a tudíž „v ráži“, působili na míč (zejména chlapci) větší silou, než bylo potřeba. Následovala nepřesná přihrávka a honění míče. Téměř všichni si při druhém opakování dali pozor a stejnou chybu neopakovali. Jen dva chlapci potřebovali na opravu i třetí pokus. Celkem se všichni žáci vystřídali pětkrát.

15.



## **Střelba**

### *Cvičení 1*

**Úkol:** střelba na cíl

**Pomůcky:** míče, 2x branka

**Organizace:** 2 zástupy žáků (1 zástup = 6 žáků) – celá skupina

Žáci jsou rozděleni do zástupů. Zástupy stojí 6m od zdi, před kterou je pro každý zástup připravena branka. Úkolem žáků je volným stylem vystřelit a trefit ji. Po vystřelení se každý žák řadí pravou stranou na konec svého zástupu. Po vystřídání všech žáků přeručíme cvičení na dobu nezbytně nutnou pro opětovné sesbírání míčů a postavení žáků do zástupů.

### **Cvičení v praxi**

Hráče jsem rozdělila do dvou zástupů. Zástupy se postavily 6m od zdi, před kterou byla pro každý připravena branka. Úkolem žáků bylo volným stylem vystřelit a trefit ji. Po vystřelení se každý žák vracel pravou stranou na konec svého zástupu. Po vystřídání všech žáků jsme přerušili cvičení na dobu nezbytně nutnou pro opětovné sesbírání míčů a postavení žáků do zástupů.

Při tomto cvičení byla úspěšnost minimální. Alespoň co se nastřílených branek týká. Musím však žáky pochválit za dodržování pokynů a snahu. Ačkoliv měli možnost výběru (volný styl), požádala jsem je, aby v prvním kole střela vedla po zemi a ve druhém letěla vzduchem. Splnění tohoto požadavku se podařilo téměř všem, v brance však končily míče jen od chlapců, kteří fotbal hrají i ve svém volném čase.

16.



### *Cvičení 2*

**Úkol:** střelba na cíl

**Pomůcky:** míče, 2x branka

**Organizace:** 2 zástupy žáků (1 zástup = 6 žáků) – celá skupina

Žáci jsou rozděleni do zástupů. Zástupy stojí 10m od zdi, před kterou je pro každý zástup připravena branka. Úkolem žáků je volným stylem vystřelit a trefit branku. Po vystřelení se každý žák řadí pravou stranou na konec svého zástupu. Po vystřídání všech žáků přerušíme cvičení na dobu nezbytně nutnou pro opětovné sesbírání míčů a postavení žáků do zástupů.

Toto cvičení je záměrně stejné jako to předchozí. Jen jsem zvolila větší vzdálenost dostřelu. Chci, aby si žáci vyzkoušeli využití síly kopu potřebné ke zdolání rozdílné vzdálenosti.

## Cvičení v praxi

Žáci zůstali rozděleni v zástupech. Ty stály 10m od zdi, před kterou byla pro každý z nich připravena branka. Úkolem žáků bylo volným stylem vystřelit a trefit branku. Po vystřelení se každý žák vracel pravou stranou na konec svého zástupu. Po vystřídaní všech žáků jsme přerušili cvičení na dobu nezbytně nutnou pro opětovné sesbírání míčů a postavení žáků do zástupů.

Cvičení probíhalo totožně se cvičením předchozím. A tudíž ho i stejně hodnotím. Většinou žáků se nedařilo umístit míč do branky, ale nepřestávali se o to snažit ani po několika neúspěšných pokusech.

17.



### *Cvičení 3*

**Úkol:** rychlá střelba

**Pomůcky:** míče, 2x branka

**Organizace:** dvě řady hráčů (1řada = 6 hráčů) – celá skupina

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Na každé straně tělocvičny je postavena branka. Ve vzdálenosti 10m od branek jsou ve dvou řadách položeny míče. Za každý míč se postaví jeden žák. Úkolem žáků je v rychlém sledu za sebou nastřílet míče do branky. Toto cvičení je pojato formou soutěže. Nejprve zprava doleva. Následně si žáci opět postaví míče do řady a začínají zleva doprava.

### **Cvičení v praxi**

Hráči byli rozděleni do dvou družstev. Na každé straně tělocvičny byla postavena branka. Ve vzdálenosti 10m od branek ležely ve dvou řadách míče. Za každý míč se postavil jeden žák. Žáci měli za úkol tyto míče v rychlém sledu za sebou nastřílet do branky. Začali jsme zprava doleva. Následně si žáci opět postavili míče do řady a pokračovali zleva doprava.

Jelikož se žákům střelba v předcházejících cvičeních příliš nedařila, rozhodla jsem se je více motivovat, a proto byla „rychlá střelba“ pojata jako soutěž družstev. Dbala jsem na to, aby byli v družstvech spravedlivě rozděleni zdatnější chlapci a šance na vítězství byly rovnoměrně rozloženy. Týmy stihly po pěti kolech a vstřelené branky z jednotlivých kol se sčítaly. Zvítězilo družstvo na fotu s 9 vstřelenými góly. Druhá skupina dosáhla 8 gólů. Průměrně tedy 1-2 branky na kolo. Ty většinou obstarali již zmínění zdatnější chlapci. Ostatním se příliš nedařilo.

18.





## *Cvičení 4*

**Úkol:** střelba po vedení míče

**Pomůcky:** míče, 2x branka, kužele

**Organizace:** 2 zástupy (1 zástup = 6 žáků) – celá skupina

Hráči jsou rozděleni do zástupů. Každý zástup má před sebou vytvořenou dráhu z kuželů cca 7m dlouhou. Od konce dráhy je ve vzdálenosti 3m umístěna branka. Na signál z každého zástupu vyrazí první hráč, který vede míč u nohy na konec dráhy z kuželů, kde střílí na branku, pravou stranou se vrací zpět a řadí se na konec zástupu.

### **Cvičení v praxi**

Hráči byli opět rozděleni do zástupů. Každý zástup před sebou měl vytvořenou dráhu z kuželů, která byla cca 7m dlouhá. Od konce dráhy stála ve vzdálenosti cca 3m branka. Na signál z každého zástupu vyrazil první hráč, který vedl míč u nohy na konec dráhy, kde vystřelil na branku. Poté se pravou stranou vracel zpět a zařadil se na konec zástupu.

Původně jsem chtěla branky umístit ve větší vzdálenosti, ale s ohledem na předchozí nezdary jsem se rozhodla pro snazší variantu, tzn. kratší vzdálenost. Toto rozhodnutí se v průběhu cvičení ukázalo jako správné. I jedinci, kteří doposud netrefili branku, se nyní mohli radovat ze vstřeleného gólu. Část cvičení, kdy děti vedly míče u nohy, proběhla bez zaváhání a i úspěšnost zakončení se výrazně zvýšila. Hodnotím cvičení jako velmi zdařilé.

19.



### *Cvičení 5*

**Úkol:** střelba po slalomu

**Pomůcky:** míče, kužely, 2x branka,

**Organizace:** dva zástupy žáků (1 zástup = 6 žáků) – celá skupina

Hráči mají za úkol provést míč slalomem mezi kužely (cca 10m) a poté ihned zakončit do branky, která je vzdálena 5m od konce slalomu. Hráči vyběhají v 5 sekundových intervalech. Ihned po vystřelení se žáci vrací pravou stranou na konec zástupu.

### **Cvičení v praxi**

Hráči měli za úkol provést míč slalomem mezi kužely (cca 10m) a poté ihned zakončit do branky, která byla vzdálena 5m od konce slalomu. Hráči vyběhali v 5

sekundových intervalech a hned po vystřelení se vraceli pravou stranou na konec zástupu.

V době vymýšlení cvičení jsem toto řadila mezi náročnější. Zejména z důvodu spojení technicky náročnějšího slalomu a nelehké střelby. Jelikož ale žáci odvedli výbornou práci při předchozím slalomovém cvičení, věděla jsem již před zahájením, že i v tomto případě se nám vše podaří. Můj odhad byl naprosto správný. Jen jsem žáky opět nabádala k pečlivému provedení slalomu a promyšlené střelbě. Celkově cvičení hodnotím jako velice zdařilé.

20.



## 3.2 Průzkum

Když jsem poprvé přijela do školy v Kraslicích zkoušet s žáky výše zmíněná průpravná cvičení, byla jsem velmi nemile překvapena materiální vybaveností školy. Tedy co se míčů týká. V nářadovně u tělocvičny nebyl ani jediný kožený fotbalový míč. Nacházel se tam pouze jeden molitanový, o němž v žádném případě nemohu prohlásit, že byl v pořádku. Nezbyvalo nic jiného, než použít míče volejbalové, kterých zde bylo dost. Bylo je jen potřeba pro naše účely mírně podhustit.

Jelikož pro mne byla absence kvalitního fotbalového míče šokem, rozhodla jsem se prozkoumat, jak na tom jsou v tomto směru jiné školy v okolí. Zde jsou výsledky.

<u>NÁZEV ŠKOLY</u>	<u>POČET FOTBALOVÝCH MÍČŮ</u>
ZŠ Březová	6
2. ZŠ Sokolov	10
3. ZŠ Sokolov	8
8. ZŠ Sokolov	6
ZŠ Františkovy Lázně	11
ZŠ Mariánské Lázně (speciální)	5
ZŠ Bukovany	3
ZŠ Habartov	10
ZŠ Bochov	3
ZŠ Lomnice	10
ZŠ Svatava	0

Z výsledků mého průzkumu je zřejmé, že školy nejsou vybaveny na provádění některých průpravných fotbalových cvičení. Zejména tedy těch, při kterých každý žák využívá svůj míč.

## 4 ZÁVĚR

Mým hlavním cílem a tedy i cílem této diplomové práce byl vhodný výběr a efektivní využití průpravných pohybových činností pro zdokonalení fotbalových dovedností v hodinách tělesné výchovy ve věkové kategorii mladšího školního věku.

Provedením zvolených průpravných cvičení jsem ověřila, že mají významný vliv při rozvoji fotbalových dovedností žáků.

Myslím, že zadané úkoly a cíle práce byly splněny. Pomocí uvedené literatury a internetových zdrojů jsem vybrala, a pro naše podmínky a požadavky upravila, průpravná pohybová cvičení, která vedla ke zlepšení dovedností v oblasti přihrávek, zpracování míče, vedení míče a střelby u skupiny žáků 5. třídy SŠ, ZŠ a MŠ Kraslice.

Nemilé překvapení při tvorbě mé práce mne čekalo při prohledání kabinetu s pomůckami. Zejména nedostatek fotbalových míčů byl velkým šokem. Ale jak jsem menším průzkumem zjistila, není to problém pouze jedné školy. Rozsáhlejší zkoumání tohoto problému, jeho příčiny a možná náprava by však obsahem vydalo na další práci.

Činnosti spojené s tvorbou praktické části mé diplomové práce mne naplňovaly a spolupráce s žáky mne bavila. To samé mohu prohlásit i o žácích, soudě podle jejich žádosti, abych opět brzy přijela.

## 5 CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ

Práce je zaměřena na efektivní využití průpravných pohybových činností pro zdokonalení fotbalových dovedností v hodinách tělesné výchovy ve věkové kategorii mladšího školního věku. Teoretická část práce je globální souhrn většiny aspektů fotbalu. Pojednává o účelném využívání tělesné zdatnosti ve spojení s dokonalým pohybem a prací s míčem. Praktická část obsahuje zásobník průpravných cvičení, která vedla ke zlepšení dovedností v oblasti přihrávek, zpracování míče, vedení míče a střelby u skupiny žáků. Základním faktorem mé práce je pohybová činnost, která se vyznačuje rychlostí, obratností, vytrvalostí a silou.

The Thesis is focused on the effective using training movement activities to improve soccer skills in physical education lessons for children at younger primary school age. The theoretical part is a global summary of the most common aspects of soccer. It deals with the effectivity of physical fitness in with perfect movement and ball work. The practical part include a list of training exercises, which led to an improvement in the skills of passing ball, handling ball, line with ball and shooting at the goal by the group of students. The basic factor of my thesis is physical activity that is characterized by speed, skilfulness, persistance and strength.

## 6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

VOTÍK, J.: *Fotbal-trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2013

VOTÍK, J.: *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada, 2011

VOTÍK, J.: *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada, 2011

BRŮNA, BURSOVÁ, VOTÍK, ZALABÁK: *Fotbalová školička*. Praha: Grada, 2007

<http://tv2.ktv-plzen.cz/>

<http://tv4.ktv-plzen.cz/>

<http://www.fotbal-trenink.cz>