

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Návrh intervenčního programu pro zdokonalení střelby
v házené mužů**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jakub Tonar

Tělesná výchova a sport, obor TVS

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph.D.

Plzeň 2020

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

V Plzni, 2020

.....
vlastnoruční podpis

Chtěl bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Daniele Benešové, Ph.D. za její odborné vedení, možnosti konzultace a poskytnutí mnoho užitečných rad.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD.....	3
1.1 CÍLE PRÁCE.....	4
1.2 ÚKOLY PRÁCE	4
1.3 VÝZKUMNÁ OTÁZKA.....	4
1.4 HYPOTÉZY.....	4
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	5
2.1 HERNÍ VÝKON	5
2.2 HRÁČSKÉ FUNKCE.....	13
2.2.1 KŘÍDLO	15
2.2.2 SPOJKA.....	16
2.2.3 PIVOT	17
2.3 HERNÍ ČINNOSTI	17
2.3.1 STŘELBA	19
2.4 METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY	25
2.4.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ.....	25
2.4.2 HERNÍ CVIČENÍ.....	26
2.4.3 PRŮPRAVNÉ HRY	28
3 METODIKA PRÁCE	30
3.1 TESTOVANÝ SOUBOR.....	30
3.2 INTERVENČNÍ PROGRAM.....	32
3.2.1 STŘELBA Z PROSTORU KŘÍDLA.....	34
3.2.2 STŘELBA Z PROSTORU PIVOTA	41
3.2.3 STŘELBA Z PROSTORU SPOJKY.....	47
3.2.4 STŘELBA PO SPOLUPRÁCI VÍCE HRÁČŮ	53
3.3 METODY	61
3.3.1 ÚVODNÍ POZOROVÁNÍ.....	61
3.3.2 ZÁVĚREČNÉ POZOROVÁNÍ.....	61
3.3.3 VYUŽITÉ METODY	61
3.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ A DISKUZE.....	62
3.4.1 CELKOVÁ ÚSPĚŠNOST STŘELBY CELÉHO TÝMU	62
3.4.2 CELKOVÁ ÚSPĚŠNOST STŘELBY PODLE HERNÍCH FUNKCÍ.....	70
ZÁVĚR	I
RESUMÉ.....	II
SEZNAM LITERATURY	III

SEZNAM ZKRATEK

str. – strana

č. – číslo

atd. – a tak dále

cca – přibližně/ zhruba

cm – centimetr

m – metr

ks – kus

max. – maximálně

min. – minimálně

např. – například

obr. – obrázek

tab. – tabulka

tzv. – tak zvaný

BMI – Body mass index

HČJ – herní činnosti jednotlivce

ÚVOD

Házená patří mezi kolektivní sporty, které se staly v současnosti důležitým společenským fenoménem. Není na tak rozsáhlé globální úrovni jako například fotbal nebo hokej, ale za to má již dlouholetou tradici, což dokazuje i její zařazení do programu Olympijských her.

Sám se házené aktivně věnuji od svých pěti let. Mé rozhodnutí vydat se cestou bylo samozřejmě ovlivněno i faktem, že máme házenou v rodině. Můj otec Michal Tonar byl úspěšným házenkářem, dlouholetým reprezentantem ČR a nyní se po konci své kariéry stal úspěšným trenérem. Stejně tak se věnuje házené i můj starší bratr a v současnosti nastupujeme všichni spolu v jednom týmu Talentu M.A.T. Plzeň. V plzeňském klubu jsem prošel všemi mládežnickými kategoriemi a odstartoval jsem zde i svou trenérskou činnost u mládeže. Svým výběrem tématu potažmo problematiky bych chtěl přispět svými poznatky k obohacení házenkářské praxe.

Jako téma své bakalářské práce jsem zvolil střelbu, jelikož její efektivitu považuji za jednu z rozhodujících herních činností jednotlivce v našem sportu. Úspěšnost střelby rozhoduje bezprostředně o výsledku zápasu. Můžeme zvládat všechny ostatní herní činnosti jednotlivce skvěle, ale k vítězství to nepovede, pokud hráči nevsítí branku. Na druhou stranu samozřejmě veškeré herní činnosti jednotlivce, které finální fázi předchází, zvyšují šanci na úspěšné zakončení (například uvolnění, přihrávka, klamavá činnost apod.). Stejně tak velmi důležitou roli hraje kvalita obrany soupeře dohromady s brankářem.

Bakalářská práce bude obsahovat tréninkový intervenční program průpravných a herních cvičení pro zdokonalení střelby v házené, který společně s trenérem prokonzultujeme a aplikujeme o zimní přestávce mezi úvodním pozorováním (podzimní část) a závěrečným pozorováním (jarní část). Zjištěné výsledky budou jednotlivě vyhodnoceny a následně mezi sebou komparovány. Zajímá nás, zda aktivnější a častější zapojení střeleckých cvičení zvýší úspěšnost střelby i u extraligového týmu, kde jsou hráči již na velmi vysoké úrovni. Dále předpokládáme, že program bakalářské práce najde využití v praxi a stane se inspirací pro ostatní trenéry při skládání svých jednotlivých tréninkových jednotek zaměřených na zlepšení herních činností jednotlivce.

1.1 CÍLE PRÁCE

Cílem bakalářské práce je navrhnout, realizovat a ověřit v praxi vybraná cvičení pro zdokonalení střelby.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Objektivizovat pozorování.
- Sestavit specializovanou tréninkovou intervenci.
- Provést vstupní pozorování.
- Aplikovat tréninkový program.
- Provést výstupní pozorování.
- Zhodnotit a interpretovat data.
- Formulovat doporučení pro tělovýchovnou praxi.

1.3 VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Způsobí specializovaná tréninková intervence kvalitativní změnu v úspěšnosti střelby hráčů extraligového týmu?

1.4 HYPOTÉZY

Po aplikaci intervenčního programu hráči extraligového týmu vykazují vyšší úspěšnost střelby.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

2.1 HERNÍ VÝKON

Herní výkon vymezuje Táborský et al. (2007, str.17) jako provedenou činnost hráče nebo více hráčů v utkání, charakterizovanou množstvím úspěšně provedených herních úkolů.

Dovalil (2009, str.11) považuje sportovní výkon za jeden z nejvýznamnějších pojmů ve sportu. Dále publikuje, že se výkony uskutečňují ve speciálních pohybových činnostech, které jsou součástí provedení herních úloh a jsou realizovány podle pravidel daného sportu.

„Sportovní výkon hráče chápeme jako vývojový stupeň způsobilosti participovat (podílet se) na hře družstva (Dobry, 1988, str.7-8).“

Táborský a Jančálek (1989, str.92) doplňují, že herní výkony jednotlivých hráčů do sebe zapadají a tvoří celek herního výkonu celého týmu. Dále zmiňují, že výkon zároveň závisí na kvalitě a počtu osobních výkonů, ke kterým se přidávají také vzájemné vztahy.

Sportovní výkon družstva popisuje autor Dobry (1986, in Táborský, 1989, str.92) jako: *„Výkon sociální skupiny zvláštního druhu, který je založený na individuálních výkonech hráčů podléhajících vzájemnému regulačnímu působení, jenž se projevuje tím, že hráči ovlivňují své jednání i chování skupiny jako celku.“*

Každý sportovec se ve své soutěži snaží co nejvíce přiblížit ke svému maximálnímu výkonu, což je jeden z hlavních rysů sportu jako takového. Předvedený výkon můžeme posléze použít jako kritérium efektivity celého tréninkového procesu. Herní výkon je stanoven vývojem a výsledkem specifické sportovní činnosti v zápase a může být ovlivněn ze dvou příčin:

- Vnitřní stav organismu sportovce (předpoklady)
- Vnější stav prostředí (podmínky)

Dovalil (2009, str. 12) dodává, že vysoký výkon hráče vystihuje precizní koordinace provedení. Základem zůstává celkový projev několika fyzických a mentálních funkcí sportovce. Velkou roli zde hraje i výkonová motivace, která musí být na maximální úrovni.

Díky výzkumným poznatkům uvažují znalci a trenéři stále častěji o změně celého systému kondiční přípravy hráčů ve sportovních hrách. Při skládání tréninkového plánu se klade velký důraz na speciální kondiční připravenost sportovců, a proto z hlediska rozvoje je znalost herního výkonu velmi důležitá. Pro získání specifických adaptací organismu je potřeba zařadit požadavky výkonu do tréninkového procesu (Hůlka a Bělka, 2013, str.5).

STRUKTURA HERNÍHO VÝKONU

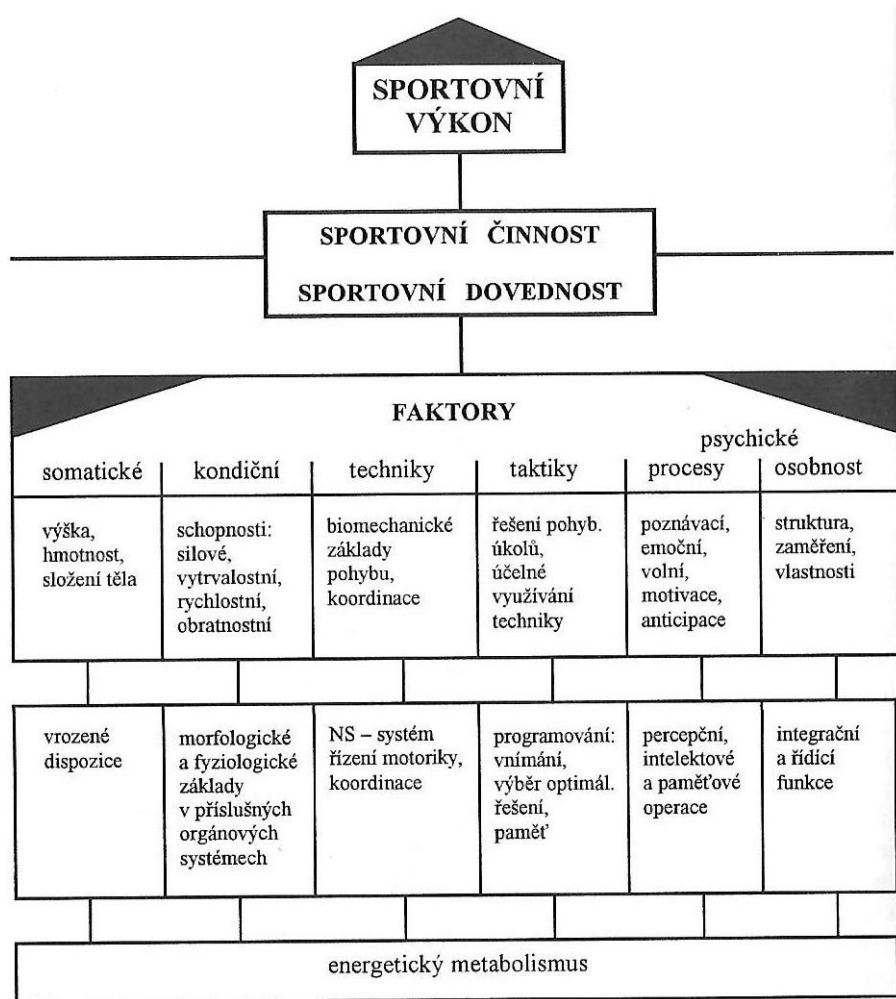
Dovalil (2009, str.15) využívá systémový přístup, který umožňuje objasnit sportovní výkon jako definovanou soustavu prvků mající jistou strukturu. Můžeme to chápat jako přesné uspořádání a navázání sítí oboustranných poměrů.

Pro přesnější terminologii popisu systémového přístupu vybírá Dovalil (2009, str.17-18) faktory, které charakterizuje jako činitele určitého děje mající velký význam v jeho samotném průběhu. V souvislosti se strukturou herního výkonu se faktory popisují jako takřka oddělené složky sportovních výkonů, které vycházejí ze somatických kondičních, technických, taktických a psychických bází výkonů.

Rozlišujeme faktory:

- **somatické** – konstituční rysy sportovce
- **kondiční** – pohybové schopnosti
- **techniky** – specifické dovednosti a jejich provedení
- **taktiky** – počínání sportovce a jeho taktické řešení
- **psychické** – osobnost sportovce (kognitivní, emoční a motivační procesy)

Konečnou strukturu kteréhokoli sportovního výkonu určuje množství a uspořádání všech faktorů (Dovalil, 2009, str.17).



Obrázek č. 1: Hypotetický model sportovního výkonu (zdroj: Dovalil et. al., 2002, str. 18)

Dovalil (2009, str.18) považuje za nutné brát sportovní výkon jako konečný jev dlouhodobého působení různých vlivů, mezi které patří např. dědičnost, prostředí, tréninkový proces, úroveň materiálních podmínek a další. Pro vysokou úroveň sportovního výkon je důležité, aby skladba faktorů byla v optimálním rozpoložení.

CHARAKTERISTIKA HERNÍHO VÝKONU

Házenou můžeme definovat jako kontaktní, míčový, kolektivní sport, ve kterém Tábořský (in Süß et al., 2009, str.17) popisuje několik základních charakteristik předvedeného výkonu. Jedná se o následovné:

- rychle se měnící podmínky ve hře
- velké množství pohybových dovedností
- dynamické provedení pohybu
- vysoká variabilita komplexních pohybových struktur
- využití taktického myšlení ke správnému řešení herní situace nebo k předvídání úmyslů soupeře
- dodržení taktických úkolů v rámci celého týmu a další

Pro herní výkon v házené je typické střídání se krátkodobých pasáží s velkou a malou intenzitou. Úseky zatížení mohou trvat přibližně 10 sekund. Prostor pro zotavení, který je buď aktivní nebo pasivní, najdeme v intervalu s nízkou intenzitou 17 sekund (Psotta, 2003b in Hůlka a Bělka, 2013, str.7).

Podle studií Chelly et al. (2011, in Hůlka a Bělka, 2013, str.8) se v házené pohybuje interval zatížení a zotavení přibližně v poměru 1:2 (poměr mezi střídáním vysoké a nízké intenzity v činnostech).

Podle analýzy Karcher, C., Buchheit (2014), různých technických a fyzických herních požadavků v profesionální mužské házené s ohledem na hrací pozice, tvoří aktivity s nízkou intenzitou, jako je klidný postoj a chůze větší podíl hracího času (až ~ 70 %). Avšak házenou lze považovat za intenzivní činnost, především kvůli velkému počtu opakovaných akcí s vysokou intenzitou během hry (např. skoky, sprinty, změny směru, souboje). K tomu připočteme podstatný počet kontaktů (srážky s protihráčem), které pravděpodobně zvyšují neuromuskulární zátěž, a to jak během zápasů, tak i po nich. Průměrné průběžné tempo (53 ± 7 až 90 ± 9 m · min⁻¹) během házenkářských zápasů má však tendenci být nižší než u většiny ostatních týmových sportů. Zatímco reakce na laktát a krevní tlak jsou obvykle podobné až mírně nižší.

Táborský a Jančálek (1989, str.93) dodávají, že herní výkon jednotlivých hráčů je ovlivněn hráčskou funkcí, ve které jsou nasazeni a také časem stráveným na hřišti při utkání. V útočné fázi jsou nejvíce vytěžováni hráči na postu spojek. Z obránců se největší zátěž objevuje u hráčů vyskytujících se na středním zadním bloku.

PŘEDPOKLADY HERNÍHO VÝKONU

Skupinu psychobiologických předpokladů, které jsou součástí každého předvedeného kvalitního výkonu hráče rozdělují Jančálek a Táborský (1989, str.94-97) na:

- **Bioenergetické předpoklady** – tělesná zdatnost sportovce
- **Biomechanické předpoklady** – účelnost pohybů, provedení je úzce propojeno s řešením pohybových úkonů
- **Psychické předpoklady** – např. přizpůsobivost, soustředěnost, aktivita, motivace, rozhodovací schopnosti, vyšší aspirační úroveň, inteligence sloučená s kreativitou, imunita proti únavě nebo frustraci

Kterákoli část herního výkonu má situační charakter, a proto v každé části mohou platit jiné předpoklady v odlišné oboustranné souvislosti. Jako příklad byla vybrána efektivita při zakončení u střelby ze spojky, která použije vrchní střelbu jednoruč ve výskoku a zakončení u křídelního hráče, který zakončí v letu s přehozením brankaře. U každého hráče se budou objevovat jiné předpoklady pro své zakončení. Pro hráče ve funkci spojky budou klíčové dispozice: silově-rychlostní schopnosti (odraz a švihová síla). Pro křídelního hráče se naopak zvětší důležitost koordinačních schopností. Kompozice jednotlivých podmínek herního výkonu je tedy situačně relativní a individuální (Jančálek a Táborský, 1989, str.94).

PODMÍNKY HERNÍHO VÝKONU

Herní výkon se skládá ze dvou mimořádně komplikovaných systémů, které se navzájem ovlivňují. Hráče bereme jako systém vnitřního prostředí, na kterého neustále působí druhý vnější systém prostředí. Sportovec pojme impulsy z vnějšího prostředí aktivně a odpověď na ně je většinou individuální. Při utkání je schopen ten tentýž hráč zareagovat na relativně stejné podněty naprosto jiným způsobem.

Jančálek s Táborským (1989, str.97-98) uvádějí faktory prostředí, které kladně nebo záporně ovlivňují herní výkon. Na sportovce mají vliv dlouhodobě i krátkodobě, přímo i nepřímo a také s různou silou. Z hlediska primárních pohybových struktur rozdělují i tři hlavní skupiny faktorů vnějšího prostředí:

- **Faktory fyzikálního prostředí** – klimatické, mechanické, světelné, tepelné a další
- **Faktory biologického prostředí** – mikroorganismy škodící lidskému organismu, strava, alkoholické nápoje, léky, steroidy, dopink a další
- **Faktory sociálního prostředí** – ostatní lidé a společenské sociální skupiny, společenské zvyky a tradice a další

Při herním výkonu považujeme protihráče za nejpodstatnější celek vnějších předpokladů. Spolu s tím můžeme určit celý soubor odlišně důležitých faktorů vnějšího prostředí.

„Podněty vnějšího prostředí působící cíleně, záměrně, internacionálně, komplexně a dlouhodobě v celém systému výchovy a přípravy sportovce jsou ve svém souhrnu vlastní podstatou sportovního tréninku (Jančálek a Táborský, 1989, str.98).“

HODNOCENÍ HERNÍHO VÝKONU

Pozorování herního výkonu pokládá Táborský (2007) za hlavní pracovní empirickou techniku, ze které poté může čerpat a utvářet jeho hodnocení. Dále také publikuje, že pozorování je charakterizováno efektivitou, rozvrhem, cílem a aktivitou.

Nejčastější způsob pozorování považují Jančálek a Táborský (1989, str. 98-99) tzv. volné, bez pomocného postupu. Pro vyšší objektivitu a efektivitu hodnocení se využívají různé druhy záznamů.

Darst et al. (1989), Galton (1989) a Šafaříková (1988, in Hůlka a Bělka, 2013, str.21) doporučují držet se při pozorování následných kroků:

- určit cíl pozorování
- stanovit průběžné úkoly a cíle
- roztřídit druhy chování
- časově určit pozorování
- obsahově ohraničit pozorování
- teoreticky zpracovat přípravu
- praktický nácvik
- nachystat kódovací systém

Jako názornou ukázkou jsem použil pozorování Mistrovství Evropy 2018 v házené mužů. Rád bych zde představil parametry, které můžeme v dnešní házené hodnotit. Pro analýzu si experti vybrali čtyři nejlépe umístěné týmy (1. Španělsko, 2. Švédsko, 3. Francie, 4. Dánsko).

Tabulka č. 1: statistika Mistrovství Evropy 2018 (zdroj: European handball federation, 2018)

	ŠPANĚLSKO	ŠVÉDSKO	FRANCIE	DÁNSKO
Počet zápasů	8	8	8	8
Výhra	6	5	7	5
Prohra	2	3	1	3
Góly	225	218	244	235
Střely	391	389	375	387
Úspěšnost	58 %	56 %	65 %	61 %
Góly z 9 metrů	44	68	73	65
Góly z 6 metrů	44	29	39	34
Góly z křídla	43	29	44	67
Rychlé útoky	41	45	48	26
Blokovaný střely	22	10	22	27
Zisk míče	33	23	33	31
Počet vyloučení (2 min)	18	33	24	24
Úspěšnost brankáře	34 %	36 %	33 %	30 %

Počet branek a střel byl ve srovnání s předchozími šampionáty téměř totožný. Stejně tak se neměnili ani útočné systémy zúčastněných týmu, které předváděli většinou kombinační hru založenou na jednoduchých akcích. Všechny družstva využívala při oslabení dvouminutovým trestem střídání brankáře za hráče v útočné fázi, aby se síly na hřišti vyrovnali na 6:6. Několik týmů praktikovalo toto střídání i jako přesilovou hru 7:6, ale tento systém nebyl až tolik variabilní, spíše můžeme říci, že se jednalo o vzrušení a vyšší atraktivitu pro diváky kvůli prázdné brance. Hráči a brankáři se pokoušeli trefovat prázdnou branku při zisku míče přes celé hřiště. Nejlepší střelec byl český hráč Ondřej Zdráhala, který vstřelil 55 branek. Oproti minulým šampionátům měli brankaři velký vliv na konečné pořadí svých týmů. V obranné fázi družstva používala více variabilní a aktivní systémy než v minulosti. Rozhodčí využívali pro kontrolu některých situací video, díky kterému mohli správně vyhodnotit problémové situace (zdroj: <http://activities.eurohandball.com/analyses>).

„Komplexní herní výkon lze hodnotit spolehlivě a platně pouze v podmínkách děje utkání. S ohledem na nestandardnost podmínek každého utkání jsou ukazatele herního výkonu jedinečné a neopakovatelné ve své časové i výsledkové posloupnosti. Hodnocení herního výkonu chápeme jako specifickou a významnou součást diagnostických prostředků, ať již potřeby praxe, nebo pro teoretický výzkum (Táborský 2007, in Süß, Buchtel a kol., 2011, str.20).“

2.2 HRÁČSKÉ FUNKCE

Hráče považujeme za aktivní činitele zápasu ve všech sportovních hrách. Dohromady tvoří tým, ve kterém se setkávají společné sportovní zájmy každého z nich. Házenkářské družstvo se skládá maximálně ze 16 hráčů. Základ týmu vychází ze šesti hráčů v poli a jednoho brankáře. Zbytek hráčů čeká na svojí šanci na střídačce.

Dělení družstev vzniká podle stejné věkové, výkonnostní a biologické kategorie hráčů:

- mini-žáci, mladší a starší žáci a žákyně, mladší a starší dorostenci a dorostenky, družstva mužů a žen
- 2.liga a extraliga
- reprezentační, výběrová a akademická družstva

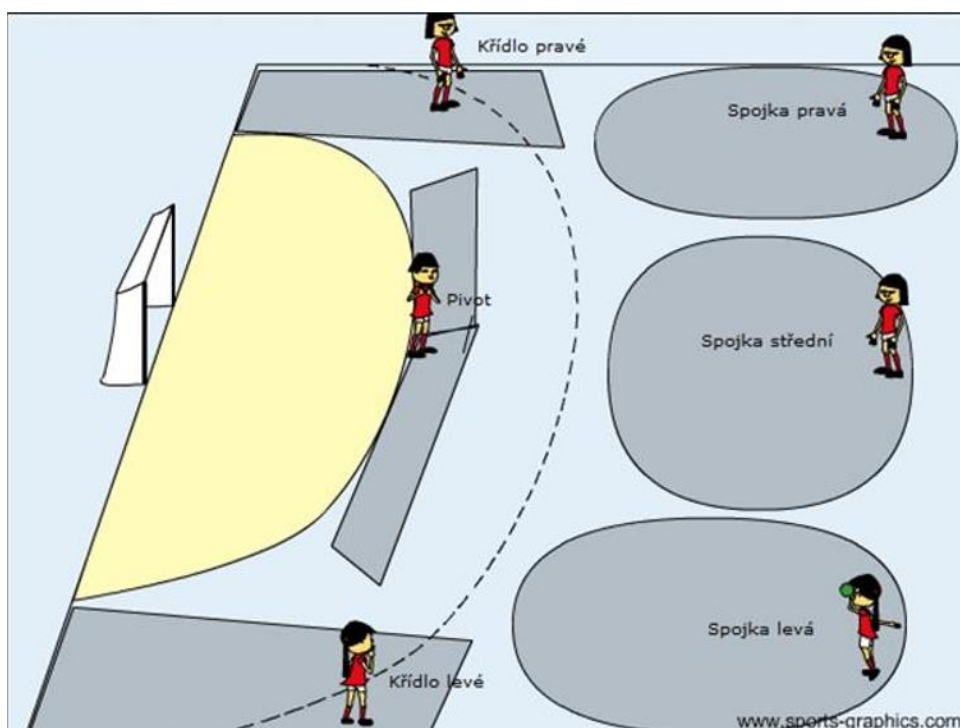
Ve výše zmíněných týmech vzniká ojedinělá vnitřní sociální chemie, která je závislá především na jednotlivých kvalitách hráčů těchto družstev, na časové délce společného tréninku, na jeho intenzitě a také na způsobu vedení družstva trenérem. Hráči jsou neustále nasazováni do zápasu na stejné pozice, které dodržují v rámci daného systému hry. Proto se hráči setkávají s podobnými herními podmínkami během utkání, které řeší v téměř stejném čase a prostoru. V takovýchto situacích využívají hráči stereotyp pohybových a herních činností, které již úspěšně využili v předešlých herních situacích. Při každém zopakování a plnění identických cílů nabírají hráči další zkušenosti, které jim nadále pomohou se zlepšovat a umožnit rychleji a přesněji provádět úkoly na dané pozici v nastaveném systému hry. Proto je diferenciací hráčů do jednotlivých hráčských funkcí

důležitá z hlediska efektivnějšího provedení činností a vyšší výkonnostní úrovně hráče (Jančálek a Táborský, 1989, str.30-31).

Hráčské funkce se nachází v systému hry každého týmu. Obstarávají bezchybnější provedení herních úkolů a podílejí se velkou měrou na úspěchu hry celého družstva. Hráčské funkce mohou být vymezeny pravidly hry (brankář), nebo jsou určeny systémem hry. Také je můžeme odlišit dle útočného nebo obranného systému (Jančálek a Táborský, 1989, str.30-31).

Útočné funkce rozdělujeme následovně:

- Levé křídlo
- Pravé křídlo
- Levá spojka
- Pravá spojka
- Střední spojka
- Pivot



Obrázek č. 2: Vymezené prostory pro hráčské funkce (zdroj: http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Belka_Hazena.pdf)

SPECIFIČNOST HERNÍCH POZIC

Profesionální a poloprofesionální házená je týmový sport s vysokými nároky na různé parametry sportovního výkonu. Cílem uvedené studie bylo zjistit vztahy mezi antropometrickými, fyziologickými charakteristikami a herními funkcemi. Bylo přijato devadesát sedm profesionálních a poloprofesionálních hráčů házené z první, druhé a třetí německé Bundesligy a analyzovaly se jejich antropometrické charakteristiky (sprint, výskok, rychlost hodů a vytrvalost).

Hráči na křídlech byli menší postavy a měli nižší hmotnost ve srovnání s hráči na jiných pozicích ($p < 0,01$). Hmotnost těla a BMI pivotů byly významně vyšší ve srovnání s hráči na křídlech a spojkách ($p < 0,05$). Kromě toho hráči ve funkci pivot z 1. ligy měli vyšší BMI než hráči na stejné pozici z nižších lig ($p < 0,05$). Pokud jde o rychlost sprintu, spojky byly rychlejší než brankáři a pivoti ($p < 0,05$). Hráči na křídlech a spojkách dosáhli nejlepších výsledků ve sprintu, výskoku a vytrvalosti ($p < 0,05$). Křídla a spojky z 1. ligy vyskočili výše než hráči ze 3. ligy. Nejvyšší rychlost hodů zaznamenali hráči na spojkách a křídlech ($p < 0,05$).

Tyto výsledky ukazují, že antropometrické a fyziologické vlastnosti hráčů házené mužského pohlaví souvisejí s herními pozicemi a ligovou úrovní, ve kterých se vyskytují. Získané informace mohou být užitečné pro vytvoření specifických tréninkových režimů pro dané herní funkce a jejich následné hodnocení (Krüger, Karsten & Pilat, Christian & Tirokoglu, Paulos & Frech, Torsten & Mooren, Frank, 2016).

2.2.1 KŘÍDLO

Křídelní útočník má za úkol po zisku míče co nejrychleji vyrazit do protiútku nebo rychlého útoku a úspěšně zakončit. V postupném útoku díky své pozici a způsobu zakončení z rohu hřiště roztahuje celou hru do šířky. Zabíháním dovnitř obrany zase naopak stahuje a váže obránce soupeře, čím vytváří prostor pro hráče na spojkách. Křídelní útočník se zapojuje do útočných kombinací se spojkou a pivotem. Každý hráč na této pozici by měl mít: rychlost, odrazovou a švihovou sílu, specifickou obratnost (střelba z letu a pádu) a mít schopnost zpracovat míč v plném sprintu (Jančálek a Táborský, 1989, str.31).

Křídla jsou považována za nejtechničtější hráče na hřišti. V současnosti každý z nich musí dobře ovládat několik technických způsobů zakončení (např. střelbu s rotací nebo lobem).

2.2.2 SPOJKA

Hráči na spojkách jsou součástí protiútoků i rychlého útoku. Rozdíl mezi křidelními hráči je v načasování, kdy spojky vyběhají o něco později a tvoří tím tzv. Druhou vlnu. V postupném útoku se spojky pohybují v prostoru kolem 3 metrů před čarou volného hodů. K tomu pravá a levá spojka tzv. krajní spojky drží postavení u autové čáry, drží šířku hřiště, a tím obdobně jako křídla roztahují hru. Střední spojka operuje na středu hřiště mezi nimi. Úkolem hráčů na spojkách je kombinovat, rozehrávat míče křídům a pivotům, střílet z dálky a odlákávat a navazovat na sebe obránce a tím vytvořit prostor pro své spoluhráče v dalších pozicích. Pro funkci spojka by měl hráč splňovat určité předpoklady: výška postavy, dokonale osvojené nejméně dva typy střelby, smysl pro kombinaci s ostatními hráči, odrazová schopnost, švihová síla pro vysokou razanci střely, využívání několika druhů přihrávek. Spojka je speciální funkce, proto se zde musí vyskytovat hráči, kteří mají dobrou orientaci, přepínání pozornosti, a především tvořivé herní myšlení. Proto se na spojkách na vrcholové úrovni objevují nejzkušenější hráči s velmi vysokou úrovní hráčských dovedností (Jančálek a Táborský, 1973, str.32).

Spojky obecně mají obrovský vliv na průběh celého utkání a konečný výsledek. Hráči na spojkách mají nejčastěji míč v držení, proto ve spoustě případů jsou na nich ostatní spoluhráči na křídle nebo v pivotu závislí. Svou efektivitou střelby a rozhodovacími schopnostmi jsou nepostradatelným článkem každého družstva. Toto tvrzení se opírá o výzkum (Foretic, Nikola & Rogulj, Nenad & Trninić, Marko, 2010), který prokázal, že výsledek zápasu v házené mezi dvěma kvalitními týmy je ovlivněn především efektivitou střelby z vnějších pozic, tedy spojek. Což naznačuje, jak důležitou funkci mají hráči na spojkách při vytváření konečných výsledků v házené.

2.2.3 PIVOT

Pivot není až tak využívaný post při rychlém útoku nebo protiútku, ale za to je nesmírně platný v postupném útoku. Pohybuje se mezi obránci zády nebo bokem k bráně v prostoru těsně před brankovištěm. Během postupného útoku se snaží zaujímat vhodné postavení, kterým vytvoří buď prostor pro střelbu ze spojky nebo se díky vzájemné spolupráci dostane sám do střelecké šance. Při ofenzivní obraně se uvolňuje zabíháním pod vysunutou obránci. Většina zakončení se provádí v pádu, jelikož jsou hráči na pivotu neustále v souboji s obránci. Díky svému pohybu, zabíhání a clonění narušuje systém v obraně a protihráčům ztěžuje orientaci v obranné činnosti. Funkce pivot je svým způsobem velmi specifická. Nestačí vám zde jen hrubá síla, ale důležitá je i psychická stránka hráče: sebekontrola, odolnost a vysoká morálně volní úroveň. Všechny činnosti se dělají ve velké rychlosti, proto má pivot jen zlomek sekundy na uskutečnění herní činnosti. Hráči ve funkci pivota by měli mít: sílu, rychlost, obratnost, zpracování do jedné ruky a zvládnutou střelbu v pádu a náskoku (Jančálek a Táborský, 1973, str.31).

2.3 HERNÍ ČINNOSTI

Herní činnosti jednotlivce jsou podle Jančálka a Táborského (1973, str.45) celky psychomotorických výkonů, které se zaměřují na splnění primárních herních úkolů. Hráč k vykonání těchto úkonů nepotřebuje pomoc svých spoluhráčů. Podstatu herních činností jednotlivce formují pohyby, které jsou člověku přirozené tj. postoje, starty, běhy, výskoky, pády, zastavování (změna směru), hody míčem (střelba), údery do míče (driblink).

Podle Začkové (1991, str. 16-17) systematiku herních činností můžeme popsat jako cenné, upravené, teoreticky a logicky opodstatněné uspořádání herních činností. Systematika rozděluje a klasifikuje herní činnosti podle výskytu, rozsahu a uplatnění ve hře. Herní činnosti dělíme na *herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy*. Z hlediska analýzy hry je poté členíme na *obrané a útočné herní činnosti*, které se dále klasifikují na *základní a speciální herní činnosti*. Každý hráč by měl zvládat základní herní činnosti bez ohledu na to jakou hráčskou funkci právě hraje. Speciální, respektive nadstavbové herní činnosti se hráči učí již v závislosti na hráčskou funkci, ve které se

objevují převážně v útočné a obranné fázi utkání. Výběr těchto herních činností je závislý na výkonnostní úrovni samotných hráčů i celého týmu.

Jančálek a Táborský (1989, str. 44) do útočných činností jednotlivce zahrnují:

- zaujímaní útočného postavení
- uvolnění bez míče
- přihrávání
- uvolnění s míčem
- střelba
- útočné činnosti brankaře

Dále tvrdí, že pro úspěšné provedení herní činnosti jednotlivce, musí být řady hledisek a atributů v dynamické rovnováze. Vyšší úroveň jedné vlastnosti můžeme naopak vykompenzovat nedostatečnou úroveň druhé vlastnosti. To vše však do určitého rozsahu činnosti.

Jančálek a Táborský (1989, str.45) posuzují HČJ podle:

- účelu
- fyzické stránky
- taktické stránky
- volní stránky
- morální stránky

„V tréninkovém procesu tvoří HČJ základní stavební kameny. Opakováním HČJ v průpravných cvičeních se automatizují pohybové mechanismy a vytváří se pohybový návyk HČJ. Opakováním několika typových situací v herních cvičeních a opakovaným výběrem odpovídajících HČJ a správných pohybových variant těchto HČJ usilujeme o automatizaci nutných operací herního (taktického) myšlení a o vybudování herního návyku (Jančálek a Táborský 1989, str. 45).“

2.3.1 STŘELBA

„Cílem střelby je dopravit míč do branky soupeře pravidly povoleným způsobem (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989, str. 52).“

Střelbu zahrnují Tůma a Tkadlec (2010, str. 43) do finálních herních činností, které rozhodují o konečném stavu utkání. Rozdělují ji podle pozice, ze které je střelecký pokus prováděn.

- Křídlo
- Spojka
- Pivot

Variabilita střelby je v dnešní moderní házené obrovská a pro každý post je charakteristické jiné provedení zakončení.

Základní způsoby střelby jsou podle Tůmy a Tkadlece (2010, str. 44-48) následovné:

- Střelba ve výskoku (vrchní střelba jednoruč)
- Střelba ze země (vrchní střelba jednoruč)
- Střelba v náskoku nad brankoviště
- Střelba v letu
- Střelba v pádu

Jedním z faktorů, který nás bude v bakalářské práci zajímat, je efektivita tzv. úspěšnost střelby. V současnosti je v házenkářském prostředí kladen stále větší důraz na dynamiku a rychlost. Spolu s tím souvisí čím dál větší tlak na hráče při řešení herních situací, jako například výběr konkrétního, a hlavně správného druhu zakončení. Střelec musí vzít v potaz ustavičně se měnící činnosti obránce i soupeřova brankáře, ale také další všeobecné vlivy na efektivitu střelby.

Mezi činitele, které úspěšnost střelby ovlivňují Tůma a Tkadlec (2010, str.43) řadí:

- rychlost, přesnost a rotace vystřeleného míč
- nepředvídatelnost střelby (klamavá činnost, skrytí úmyslu)
- prostor zakončení (vzdálenosti od branky soupeře, velikost střeleckého úhlu)
- kvalita obrany společně s brankařem

Je nepochybné, že rychlost střelby je jeden z nejdůležitějších činitelů úspěšnosti střelby během házenkářského zápasu a měl by na něj být kladen větší důraz v tréninkové jednotce. Prokazuje to výzkum Helena Vila & Carmen Ferragut (2019), který se zabýval rychlostí hodu v házené a jejímu systematickému posouzení. Studie ukázala, že hráči s většími úhly v lokti a s větší velikostí ruky jsou schopni házet míč s vyšší rychlostí. Dále poukazuje na schopnost házenkářů dosáhnout vysoké rychlosti hodu, aniž by ztratili přesnost, a proto autoři doporučují provádět veškeré hody ve vysoké rychlosti i při tréninku.

Za zmínku stojí i skutečnost, že o úspěšnosti střelby rozhodují do jisté míry i činnosti, které hráči využívají před samotným zakončením. Proto se můžeme někdy setkat s tím, že vytvoření slibné střelecké pozice je pro hráče větší oříšek než její následné proměnění. S tím souvisí součinnost kvalitního brankáře s dobře pracující obranou, která bude mít velký vliv na konečné procento úspěšných ran. Což potvrzuje studie Hatzimanouil et al. (2017) o účinnosti střelby podle pozice hráče s ohledem na efektivitu brankáře. Cílem bylo prozkoumat a porovnat úspěšnost střelby podle hráčských funkcí ve vztahu k efektivitě brankáře s obranou. Celkově bylo analyzováno 44 zápasů a proměnné byly následující: post-out (střely mimo branku), góly a brankářské zákroky. Celkem bylo provedeno 1783 ran s průměrnou hodnotou 40,49 zakončení na zápas. Hráči ve funkci spojek provedli 65,6 % výstřelů ze vzdálenosti devíti metrů nebo více s průměrnou efektivitou 38–40 %. Celková úspěšnost brankářů se zastavila na 45,84 %. K celkovému skóre týmů nejvíce přispěly střely z křidelních pozic a zpoza devítimetrové hranice. Kruskal – Wallisova analýza odhalila významné rozdíly mezi střelbou provedenou z různých hracích pozic, pokud jde o úspěšnost brankáře ($H = 98,06$, $p < 0,001$), střely mimo ($H = 57,86$, $p < 0,001$) a obdržených

branek ($H = 111,49$, $p < 0,001$). Taktika bránicích hráčů byla defenzivní, zasunutá na šestimetrové hranici a donutila hráče na spojkách, aby častěji zakončovali z devítimetrové oblasti nebo byli donuceni ke spolupráci s pivotem. Vznikala tak situace, která je základní charakteristikou moderní házené.

„Respektování uvedených vlivů a vývoj požadavků na herní výkon družstva i hráče mají za následek rozdílný výskyt jednotlivých způsobů střelby v uvedených prostorech (Tůma, 2010, str.43).“

STŘELBA Z PROSTORU SPOJKY

Hráči na spojkách nejčastěji používají dva typy zakončení. Jedná se o *střelbu ve výskoku a střelbu ze země*.

„Hod z výskoku je nejpoužívanější technika házení v házené (Wagner et al., 2008).“

Pro střelbu ve výskoku je důležité, aby balon opustil střeleckou ruku v nejvyšším možném bodě výskoku, poté má hráč větší šanci k přestřelení blokujících obránců. Samozřejmě jsou zde další varianty, které házenkáři volí v závislosti na průběh herních situací. Někdy hráči vyberou naopak rychlejší způsob, kde míč vystřelí okamžitě po odrazu. Chtějí tak překvapit obranu, která v takových chvílích nestihne ani obranný blok postavit. V utkáních na vrcholné úrovni můžeme vidět i způsob provedení, kdy si útočník míč ve výskoku podrží delší dobu a zakončuje až skoro při dopadu přes padající blok.

Provedení střelby z výskoku bude samozřejmě odlišné na vrcholné a amatérské úrovni, což potvrzuje výzkum (Wagner, Herbert & Buchecker, Michael & Von Duvillard, Serge & Müller, Erich, 2010), který se zabýval porovnáním a měřením rozdílů antropometrických parametrů v rychlosti letu míče při střelbě z výskoku mezi skupinami různých výkonnostních úrovní. Existují významné odlišnosti mezi profesionály a hráči nižších úrovní. Konkrétní značné rozdíly byly nalezeny v rychlosti letu míče ($p < 0,001$), tělesné výšce ($p < 0,05$), tělesné hmotnosti ($p < 0,05$), maximální vnitřní rotaci trupu ($p < 0,05$), flexi trupu ($p < 0,01$) a pronace předloktí ($p < 0,05$) a vnitřní rotace ramene. Výsledky této studie naznačují, že házenkáři, kteří byli vyšší, měli vyšší tělesnou hmotnost a větší flexi v trupu, dosáhli vyšší rychlosti míče při hodů ve výskoku.

Pro střelbu ze země je charakteristické využití vrchního hodu jednoruč s vysokou intenzitou. Aby se však hráč prosadil na nejvyšší úrovni musí mít zvládnuté další modifikace tohoto provedení. Rozlišujeme střelbu úklonem a výklonem. Když hráč natáhne trup ve směru za svou střeleckou rukou, provádí úklon. V utkáních se naopak vyskytují i situace, kdy hráč musí zakončovat ve směru k neodhodové ruce, v takový okamžik provádí výklon. Dalším typem realizace je tzv. „podstřel“, při kterém musí být vedena trajektorie střelecké ruky pod úroveň pasu, tj. spodní střelba jednoruč (Tůma, 2010, str.44).

STŘELBA Z PROSTORU KŘÍDLA

Hráči z křídelních prostorů používají *střelbu v naskoku nad brankoviště nebo střelbu v letu*.

Pro úspěšné provedení tohoto zakončení vybrali Tkadlec s Tůmou (2010, str.44) několik zásad:

- Odraz musí být mířen šikmo ke středu brankoviště.
- Hráč se musí dostat zároveň svým odrazem maximální výšky.
- Střelecká ruka s míčem musí být natažená.

Převážně tímto způsobem může být zakončení z křídla úspěšné. Podle postavení brankáře hráči volí provedení střelby např. střelba obloučkem (technické provedení), střelba na bližší nebo vzdálenější tyč. K nejvyššímu otevření střeleckého úhlu využívá křídelní hráč střelbu v letu. Útočník po odrazu drží míč co nejdéle a čeká se na pohyb brankaře. Po vystřelení je dopad proveden na jinou část těla než na chodidla, obvykle hrudník (Tůma, 2010, str.44).

STŘELBA Z PROSTORU PIVOTA

Útočníci z prostoru pivota zakončují podobně jako křídla *střelbou v náskoku nad brankovištěm a střelbou v pádu*.

Pivot se svojí útočnou hrou pohybuje po celém brankovišti, a tak se při utkání dostává do střeleckých situací z různých pozic. Při součinnosti se spoluhráči a po následném uvolnění od obránce, chytá pivot míč kousek před čarou brankoviště a využívá především střelbu v náskoku nad brankovištěm. Střelba v pádu by se měla využívat v situacích, kdy brankář nevybíhá proti střelci, ale naopak chytá pozičně na brankové čáře. Na špičkové úrovni se můžeme setkat i s variantou odrazu na stranu neodhodové paže, ovšem takové provedení je velmi koordinačně náročné (Tůma a Tkadlec, 2010, str.44).

Autoři připomínají, aby se pivot neodrážel přímo vpřed, protože pak se útočník ocitá těsně před brankařem a bere si tím velké množství variant k zakončení. Naopak doporučují šikmý odraz nahoru, který ve většině situacích vynese střelce z dosahu brankaře. Podobné doporučení mají autoři u střelby v pádu, kdy by měl pád směřovat šikmo stranou nikoliv vpřed (Tůma a Tkadlec, 2010, str.44).

TAKTICKÉ ZÁSADY

Pro vyšší úspěšnost střelby Tkadlec s Tůmou (2010, str.46) vybrali následující taktické zásady, které by měl každý hráč dodržovat:

- Střelba by měla směřovat do protipohybu brankaře.
- Při statické pozici brankaře, by se měl hráč dostat pomocí výklonu (úklonu) nebo odrazem mimo jeho dosah.
- V případě, že brankař provede zákrok na jedné noze, střelba by měla směřovat do prostoru kolem jeho stojné nohy.
- V případě, že brankář drží ruce na úrovni pasu, střelba by měla směřovat do horních prostorů brány.
- V případě, že brankář drží ruce nahoře, střelba by měla směřovat okolo jeho pasu.

- V případě, že brankář opustí brankovou čáru a je daleko z branky, hráč by měl zvolit střelbu obloučkem (přehoz)
- V případě, že se brankář při zákroku odrazí, hráč by měl zvolit střelbu klepnutím o zem pod jeho nohy.

V házené používají hráči různé způsoby provedení střelby, které se liší v pohybech dolních končetin (s náběhem, bez náběhu, s výskokem nebo bez výskoku). Tyto různé pohyby dolních končetin ovlivňují změny v pohybech v horních částí těla (horních končetin), což má celkový dopad na předvedený výkon. Potvrzuje to studie Wagner, Herbert & Pfusterschmied, Jürgen & Von Duvillard, Serge & Müller, Erich (2011), ve které autoři porovnávali výkon (rychlost a přesnost míče) mezi hodem výskoku (vrchní hod jednoruč z výskoku), hodem ze země z místa i rozběhu (vrchní hod jednoruč ze země) a hodem z pivota (náskok nad brankoviště). Významný rozdíl byl nalezen mezi všemi čtyřmi způsoby házení: v rychlosti míče ($p < 0,001$), v maximální rychlosti těžiště v přímém pohybu na branku ($p < 0,001$) a 15 dalších kinematických proměnných ($p < 0,003$). Rychlost míče byla významně ovlivněna rozběhem a pohyby pánví a trupem. Avšak profesionální hráči byli schopni používat svou střeleckou paži podobně ve všech čtyřech způsobech hodů bez známek rozdílu.

2.4 METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY

Metodicko-organizační formy jsou podle Dobrého (1988, str.113) postupy záměrného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu formulovaného herními činnostmi. Cílem je zprostředkovat realizaci určených potřeb (tzv. herní úkoly). Zvláště se jedná o vztah mezi externími podmínkami (roztřídění hráčů, vymezení místa a času).

Při skladbě tréninkové jednotky, ať už jde o nácvik nebo zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací nebo herních systémů, využíváme v odlišném rozsahu tyto metodicko-organizační formy:

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

2.4.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Průpravné cvičení je charakteristické bez přítomnosti soupeře (obránce) a jeho rušivých vlivů a předem jasně vyhrazenými vnějšími podmínkami, které se relativně nemění. Dalším poznávacím znakem je rovněž typické přesné uspořádání a systém cvičení (určená posloupnost přemístování hráčů a náčiní). Obzvláště se při tomto způsobu můžeme zaměřit na opakování pohybového úkolu, jehož cílem je zlepšení celkového provedení. Stupeň náročnosti cvičení můžeme navýšit změnou počtu stálých, přesně vymezených podmínek na vnější podmínky proměnlivé (Dobrá 1988, str.114-115).

Průpravné cvičení používáme při nácviku a zdokonalování techniky herních činností. Hráč se na konkrétní provedení plně soustředí a může jí opakovat bez rušivých zásahů v podmínkách, které trenér dopředu určí a vyhradí.

Rozdělení průpravných cvičení podle Dobrého (1988, str.114-115):

- **Průpravná cvičení 1.Typu** – jsou charakteristické absencí soupeře (obránce) a předem vyhrazenými relativně neměnnými podmínkami. Můžeme je uskutečnit formou závodu.
- **Průpravná cvičení 2.Typu** – jsou charakteristické absencí soupeře a náhodně měnícími, ale limitovanými podmínkami.

Oba typy průpravných cvičení umožňují cílené opakování herní činnosti bez rušivých zákroků soupeře a zároveň účinně působí na zdokonalování vybraných činností individuálního i kolektivního herního výkonu.

Jančálek a Táborský (1973, str. 168) přidávají, že se průpravná cvičení využívají pro rozvoj samostatné, jedné stránky herní činnosti nebo jedné vlastnosti hráče. Na druhou stranu je třeba brát v potaz, že spolu s tím jsou ovlivňovány i další vlastnosti. Struktura a organizace cvičení jsou relativně přehledné a nepříliš proměnlivé.

Hlavními úkoly průpravných cvičení jsou:

- Uvědomit hráče, že jsou částí týmu, ve kterých existují sociálně interakční vztahy.
- Ukázat svěřencům aktivní pojetí útočné hry.
- Zlepšit u hráčů reakci na podněty od spoluhráčů výběrem správného řešení situace.

Průpravná cvičení by neměla být komplikovaná, naopak se je snažíme připravit co nejpřehledněji. O konečné úrovni dovednosti rozhoduje množství praxe a počet opakování (Bělka a Salčáková, 2013, str.13-14).

2.4.2 HERNÍ CVIČENÍ

Hlavním poznávacím znakem herních cvičení je přítomnost soupeře (obránce). Herní podmínky mohou být dopředu stanoveny nebo náhodně proměnlivé. Můžeme tak opakovaně řešit zadaný herní úkol s předem určenou soupeřovou činností v prostorově a časově limitovaných podmínkách. Herní cvičení lze realizovat soutěživou formou. Úroveň obtížnosti herních situací je určena množstvím zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem, popřípadě délkou časového úseku potřebného k vykonání zadané herní činnosti.

Dobry (1988, str.115) dělí herní cvičení na:

- **Herní cvičení 1. typu** – jsou specifické výskytem soupeře, dopředu určenými situačně herními podmínkami i vymezeným průběhem řešení herní situace. Tento typ umožňuje opakovat jedno řešení daného herního úkolu nebo herní situace. Aktivita protihráče je striktně vymezena.

- **Herní cvičení 2. typu** – jsou charakteristické přítomností protihráče a náhodně proměnlivými situačními podmínkami, které jsou vymezeny prostorově i časově. Tento typ umožňuje opakovat řešení různě komplikovaných náhodně proměnlivých herních situací a pasáží utkání.

Z hlediska počtu zapojených hráčů rozlišujeme herní cvičení (Dobry, 1988 in Bělka a Salčáková, 2013, str.14):

- S početní přesilou obránců nad útočníky nebo naopak.
- S rovnoměrným počtem útočných a obranných hráčů.
- Se stejným počtem útočníků a obránců, doplněno o jednoho nebo více pomocníků.

Základní pravidla při použití všech herních cvičení (Dobry, 1988, in Bělka a Salčáková, 2013, str. 14):

- přesně vymezena činnost útočníků, obránců a organizace celého herního cvičení
- dopředu určen počet opakování, popřípadě doba trvání cvičení
- shodný počet opakování činnosti v roli útočníků a obránců
- finální fáze musí být zakončena rozváznou a oprávněnou střelbou, ve cvičeních by se neměly vyskytovat ukvapené („zbrklé“) pokusy o střelbu
- pozorovat úspěšnost jednotlivce nebo skupiny v jednotlivých cvičeních
- nabádat hráče k aktivnímu pojetí hry – využití většího prostoru, k delším únikům bez míče, k překvapivým změnám, k neustálým činnostem s míčem i bez míče
- při zdokonalování v herních činnostech upozorňujeme svěřence na chyby protihráčů, které by se měly naučit individuálně využít ve svůj prospěch
- průběžně hodnotit a sledovat výkony skupiny a jednotlivce
- úkoly, které mají hráči v herním cvičení plnit, vyjádříme co nejjednodušeji s nejnižším počtem slov (např. střílet, náběh, posunout atd.)
- dosáhnout značného úsilí v obranné činnosti, která přinutí útočníky kvalitativně jiné činnosti ve všech herních cvičeních
- neustále přemýšlet, jak hráče motivovat

Herní cvičení jsou podle Jančálka a Táborského (1973, str. 168) zaměřena na zdokonalení několika herních činností a vlastností hráče (např. technika pohybu a taktické herní myšlení). Hráč opakovaně řeší metodicky zjednodušené herní situace proti činnosti soupeře, která je předem vymezena. Cvičení jsou složitější v částečně proměnlivých podmínkách, což u hráčů zlepšuje vedle pohybových stránek i nezbytné myšlenkové úkony.

2.4.3 PRŮPRAVNÉ HRY

Průpravné hry jsou svou strukturou vlastní hry ve stejných nebo velmi podobných podmínkách samotnému utkání. Pro zmíněnou metodicko-organizační formu jsou charakteristické uvedené vlastnosti: přítomnost soupeře (obránce), nepřerušovaný herní děj a proměnlivé podmínky. Zdokonalují herní dovednosti v podmínkách, se kterými se mohou hráči setkat při utkání. Hráči se zaměřují na zlepšení činností v obranné a útočné fázi a učí se vybírat nejvhodnější řešení herních situací. Průpravné hry mají souvislý děj, ve kterém dochází k běžnému střídání útočné a obranné fáze hry. V rámci zpestření hry můžeme změnit role mužstev nebo jednotlivých hráčů.

Trenér podle určených cílů může modifikovat počty hráčů v družstvech, velikost hrací plochy nebo i délku zatížení společně s odpočinkem. Dále může úpravou pravidel zvýšit frekvenci provedení herních činností. (snížit počet doteků, způsob vhodného zakončení a další).

Průpravné hry vznikají změnami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her a přiblížením jejich obsahu struktuře herních cvičení (Dobry, 1988, str.115).

Jančálek a Táborský (1973, str. 168-169) charakterizují průpravné hry jako komplexní typ cvičení. Hráči se učí, k rozvoji pohybových stránek a herního myšlení, také vítězit a prohrávat. Průpravné hry obsahují poměrně jednoduchá pravidla a herní úkoly, které jsou vytvořeny tak, aby rozvíjeli jisté herní činnosti soutěživou formou.

Průpravné hry popisuje Tůma a Tkadlec (2004, str.9) jako: *„Souvislý herní děj, což znamená, že hráči si pohybové úkoly stanovují průběžně sami na základě neustále se měnící herní situace. Konečným cílem není provedení nějakého pohybového úkolu, nýbrž vítězství nad soupeřem.“*

Obsahem metodicko-organizačních forem jsou podle Dobrého (1988, str.115) odlišně složité herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy, které jsou přesouvány v rozdílných souvislostech z utkání do zmíněných forem.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 TESTOVANÝ SOUBOR

Pro bakalářskou práci jsme si jako testovaný soubor vybrali extraligové mužské družstvo Talent M.A.T Plzeň.



Obrázek č. 3: Talent M.A.T Plzeň (zdroj: www.talentplzen.cz)

V současnosti patří klub mezi špičku tuzemské házené. Za poslední roky má na svém kontě čtyři mistrovské tituly, vítězství v Českém poháru a dvakrát se stal vicemistrem extraligy. Za zmínku stojí i každoroční účast v evropských pohárech, kde se dostal nejdále do 3.předkola poháru EHF. Družstvo trénuje Michal Tonar společně s asistentem Petrem Štochlem, oba jsou několikanásobnými reprezentanty ČR. Tým se skládá z 20 hráčů (2 brankaři, 4 levá křídla, 4 levé spojky, 3 střední spojky, 2 pravé spojky, 3 pivoti a 2 pravá křídla) zároveň jsou 4 hráči v širším výběru reprezentace ČR mužů a 2 hráči jsou součástí dorostenecké reprezentace ČR do 18 let. Zmíněné extraligové družstvo jsem si vybral kvůli usnadněnému přístupu k družstvu. Sám jsem součástí týmu jako hráč a hlavní trenér je můj otec, se kterým jsem mohl veškerou svou práci neustále přímo konzultovat.

Tréninkový plán v sezóně 2018/2019 se skládá ze dvou přípravných období. První letní přípravné období začíná v polovině července a končí začátkem září, druhé zimní přípravné období trvá jeden měsíc a je v lednu. Během přípravy hráči podstupují dvoufázové tréninky každý den zaměřené na atletickou a silovou stránku, doplněné o přípravné zápasy. Extraliga házené mužů se skládá z 12 družstev a hraje se systémem základní část + play-off. V základní části hrají týmy každý s každým, v domácím a venkovním prostředí. Podzimní část začíná první týden v září a trvá do konce prosince. Jarní část startuje začátkem února a končí na přelomu března a dubna. Po skončení základní části nastává vyvrcholení soutěže v podobě play-off. V soutěžním období hráči trénují 8x týdně. Každý pracovní den absolvují v odpoledních nebo večerních hodinách halový trénink. V úterý a čtvrtek dopoledne je v tréninkovém plánu zařazena posilovna. Ve středu dopoledne hráči opět trénují v hale, kde rozvíjí především herní činnosti jednotlivce. Frekvence soutěžních zápasů v extralize mužů je z pravidla jedno utkání týdně. Musíme k tomu, ale připočítat utkání v evropských pohárech, která se odehrávají současně s podzimní částí extraligy, a tak hráči mohou odehrát i dvě utkání za týden (středa-neděle).

3.2 INTERVENČNÍ PROGRAM

Konstrukce intervenčního programu

Zásobník cvičení jsme sestavili uplatněním zkušeností, které jsem nabral při studiu trenérské licence a při společných konzultacích s hlavním trenérem extraligového týmu. Dále jsem se inspiroval dalšími českými i zahraničními trenéry.




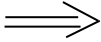
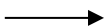






Obsah intervenčního programu

Celý intervenční program je rozdělen do čtyř částí podle prostoru zakončení. Jedná se tedy o střelbu z prostoru křídla, pivota, spojky a střelbu po spolupráci více hráčů. V každém úseku nalezneme pět cvičení pro zdokonalení střelby.

Zaměření intervenčního programu

Po zhodnocení podzimní části soutěže jsme začali sestavovat intervenční program pro zdokonalení střelby, do kterého jsme se snažili zařadit, jak individuální cvičení z jednotlivých postů, tak cvičení, ve kterých bylo cílem zdokonalit spolupráci více hráčů. Naším úmyslem bylo, aby se veškerá zakončení v tréninku podobala finální fázi v zápase. V podzimní části soutěže jsme zaznamenali velké procento nepřipravených ran, a proto jsme navrhli složitější cvičení, do kterých jsme promítli zakončení v herních kombinacích, které byli součástí systému hry. Zároveň jsme trvali na hráčích, aby akce dohrávali do připravených pozic, na které jsme se v intervenčním programu zaměřili.

Přehled použitých grafických značek:

- Útočník 
- Obránce 
- Přihrávka 
- Střelba 
- Pohyb hráče bez míče 
- Pohyb hráče s míčem 
- Míč 
- Kužel 
- Lavička 
- Nafukovací panák 
- Překážka 

3.2.1 STŘELBA Z PROSTORU KŘÍDLA

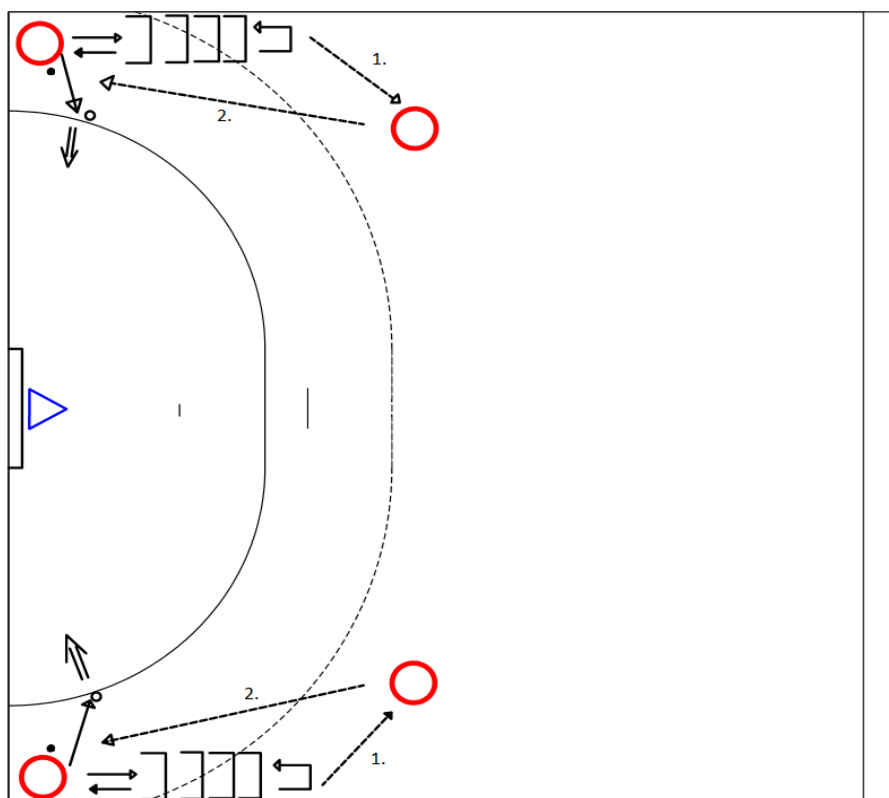
1. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU KŘÍDLA“ (Nákres č. 1)

Organizace: Hráči se s míčem seřadí do prostoru křídel v rohu hřiště. Podél autové čáry vytvoříme řadu z nízkých překážek (alespoň 4ks). Využijeme další dva hráče, ze kterých se stanou nahrávači a zaujmou postavení v prostoru spojek. Úhel k zakončení upravujeme podle úspěšnosti střelby.

Popis: Křídlo přeběhne skipingem nízké překážky tam a zpět. Po návratu do své herní pozice v rohu hřiště obdrží okamžitě přihrávku od nahrávče. Zpracování probíhá již v pohybu proti míči, po kterém nutíme hráče naskočit po dvou krocích. Následuje dynamický odraz, letová fáze a zakončení na branku.

Opakování: Každé křídlo zakončí 5krát v jedné sérii.

Modifikace: Do rohu hřiště můžeme přidat např. gym-ball nebo židli, abychom tak ztížili hráči start proti míči ze své pozice. Překážky mohou hráči zdolávat jakýmkoliv způsobem např. skiping stranou, přeskoky po jedné noze nebo sounož.



Nákres č. 1

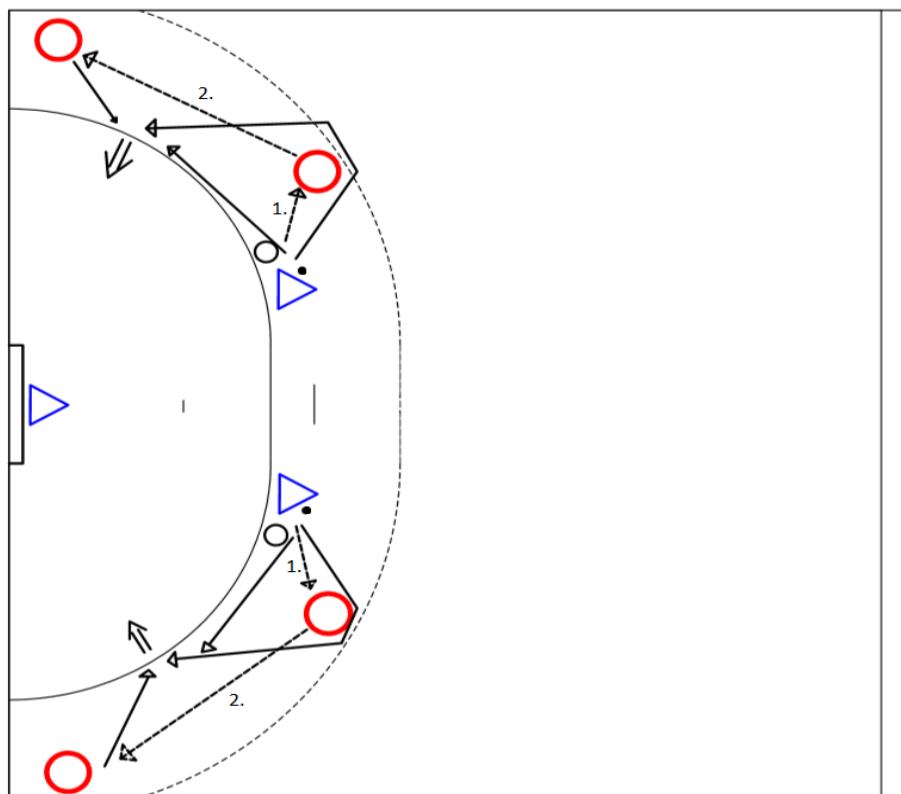
2. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU KŘÍDLA S DOBÍHAJÍCÍM OBRÁNCEM“

(Nákres č. 2)

Organizace: Zakončující hráči se postaví do křidelních prostorů v rohu hřiště. Ostatní hráči se s míčem postaví ke kuželu na brankovišti a stanou se obránci. Trenér nebo brankář vezme funkci nahrávače, který se postaví zhruba stejně daleko mezi útočící křídlo a obránce ve vzdálenosti 7-8 m od branky.

Popis: Obránce přihrává míč nahrávači, který může zvolit dvě varianty provedení. Buď okamžitě prodlouží přihrávkou do křídla. V té chvíli obránce startuje a snaží se zmenšit křídlu střelecký úhel. Nebo si nahrávač vybere druhý způsob, při kterém si před finální přihrávkou do křídla klepne. Což je signál pro obránce a jeho následné oběhnutí nahrávače a opět zmenšuje útočícímu hráči střelecký úhel. Z pohledu útočícího křídla klademe velký důraz na pohyb proti míči, dva kroky po zpracování přihrávky, dynamický odraz, letovou fázi a zakončení.

Opakování: Každý hráč zakončí 5krát



Nákres č. 2

3. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU KŘÍDLA PO UVOLNĚNÍ HRÁČE S MÍČEM“

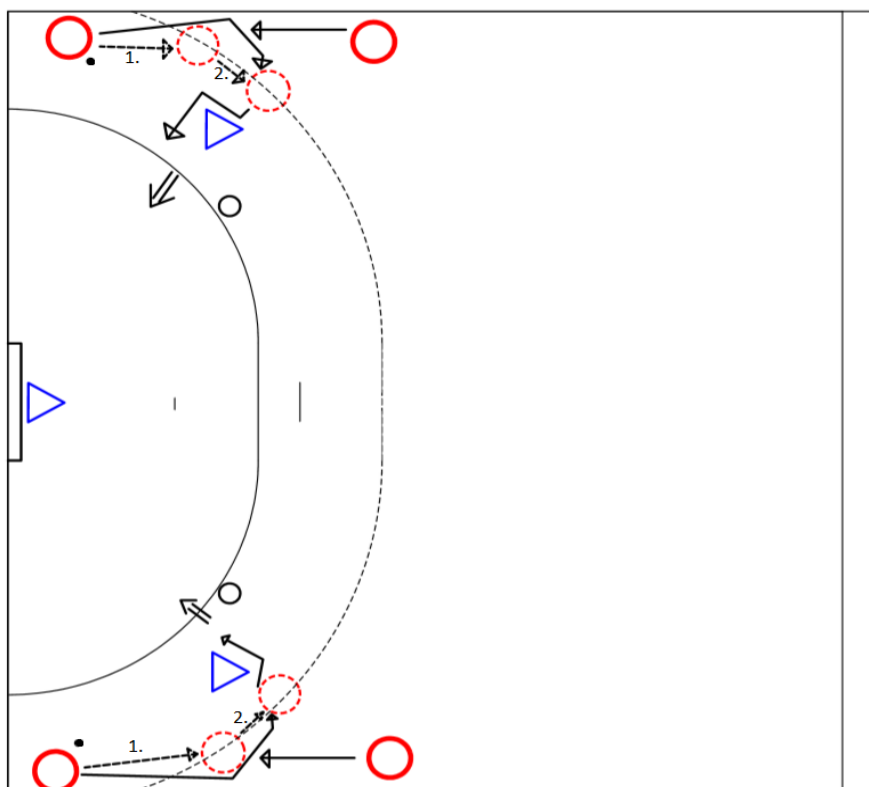
(Nákres č. 3)

Organizace: Hráči se seskupí s míči do pozic levého a pravého křídla. Dva hráči tvořící funkci nahrávače se postaví na pozice levé a pravé spojky. Do vymezeného křídelního prostoru postavíme dva pasivní obránce, kteří brání na 70–80 %, tak aby se všechna křídla dostala po uvolnění do zakončení.

Popis: Hráč přihrává nabíhající spojce podél autové čáry a současně vyráží z křídelního prostoru za krajní spojku a utváří spolu kříž. Po zpracování přihrávky již v pohybu směrem na branku dochází k uvolnění přes pasivního obránce ve vymezeném prostoru a následnému zakončení.

Opakování: Každé křídlo zakončí 3krát v jedné sérii.

Modifikace: Můžeme nahradit obránce nafukovacím panákem.



Nákres č. 3

4. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU KŘÍDLA PO UVOLNĚNÍ HRÁČE BEZ MÍČE“

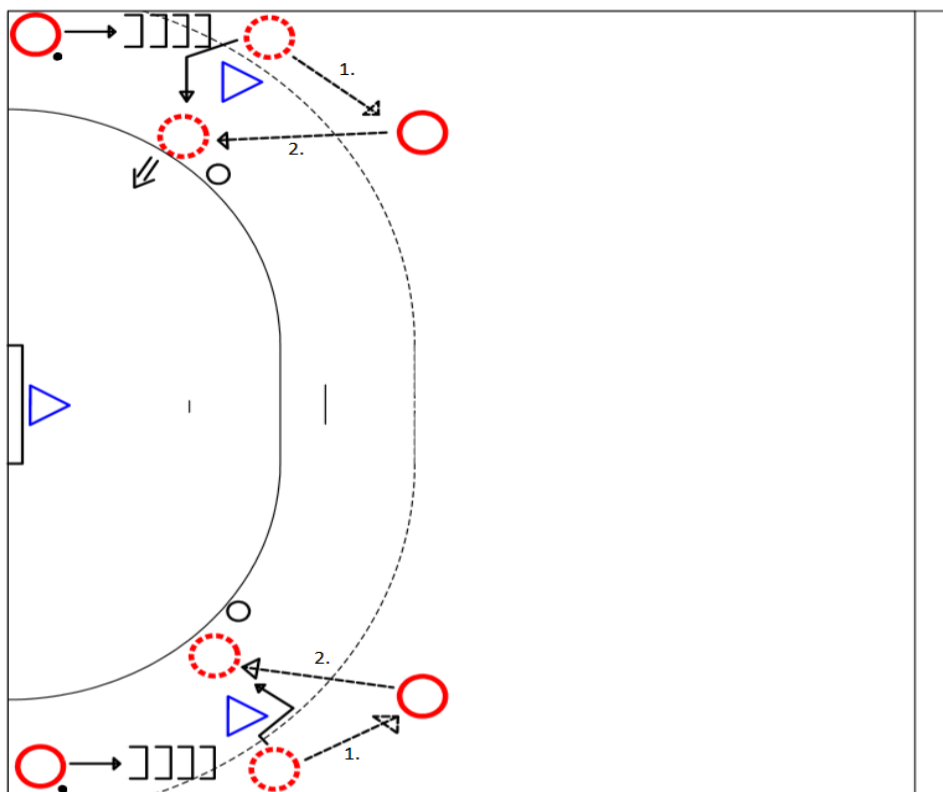
(Nákres č. 4)

Organizace: Hráči se postaví s míči do pozic levého a pravého křídla. Podél autové čáry uděláme řadu z nízkých překážek (alespoň 4ks). Dva hráči tvořící funkci nahrávače se postaví na pozice levé a pravé spojky. Do vymezeného prostoru umístíme dva obránce na 9m, kteří brání na 70-80%, tak aby se všechna křídla dostala po uvolnění do zakončení.

Popis: Hráč vybíhá s míčem z křidelního prostoru přeskáče připravené nízké překážky sounož a přihrává spoluhráči na krajní spojce. Okamžitě mění směr pohybu za obránce, kam směřuje přihrávka od nahrávače. Po zpracování přihrávky zakončuje celou akci střelbou na branku.

Opakování: Každé křídlo zakončí 3krát v jedné sérii.

Modifikace: Můžeme nahradit obránce nafukovacím panákem.



Nákres č. 4

5. CVIČENÍ– „NÁSOBENÁ STŘELBA Z PROSTORU KŘÍDLA “ (Nákres č. 5 a č. 6)

Cvičení násobené střelby pro křídla se skládá ze tří druhů zakončení. Hráč absolvuje dohromady pět střel. Pro větší motivaci a psychické zatížení hráče mu předem určíme počet gólů, které musí během násobené střelby splnit.

1) První část – střelba z prostoru křídla

Organizace: Hráč se bez míče postaví do pozice levého nebo pravého křídla v rohu hřiště. Podél autové čáry vytvoříme slalom z kuželů. Jeden hráč s míčem a medicinbalem bude plnit funkci nahrávače v prostoru spojky.

Popis: Křídlo se rozbíhá skrz slalom. Za posledním kuzelem obdrží přihrávku medicinbalem od nahrávače, kterou mu vrací zpět. Po odehrání se pohybem skrz slalom vrací zpátky do své pozice v rohu hřiště. Kam dostává přihrávku od nahrávače klasickým míčem. Hráč po zpracování a dvou krocích zakončuje z vymezeného úhlu.

Opakování: Toto cvičení hráč absolvuje 3krát v řadě za sebou.

2) Druhá část – střelba po dlouhém náběhu z prostoru krajní spojky

Organizace: Hráč začíná s míčem v pozice levého nebo pravého křídla v rohu hřiště. Dva nahrávače umístíme do prostoru krajních spojek. Využijeme jednoho pasivně blokujícího obránce a postavíme ho na oblouk brankoviště.

Popis: Křídlo startuje cvičení přihrávkou levé spojce a vybíhá po oblouku na 12 m. Levá spojka nabíhá směrem na branku a vrací přihrávku obíhajícímu křídlu do prostoru na střední spojku. Tam po zpracování křídlo přihrává pravé spojce a pokračuje ve své dráze po 12 m až ke kuželu za kterým svůj pohyb stáčí kolmo na branku. Mezitím pravá spojky nabíhá směrem na branku a vrací opět přihrávku křídlu, které po zpracování zakončuje střelbou z výskoku z hranice 9 m přes pasivně blokujícího hráče.

Opakování: Toto cvičení hráč absolvuje pouze jednou.

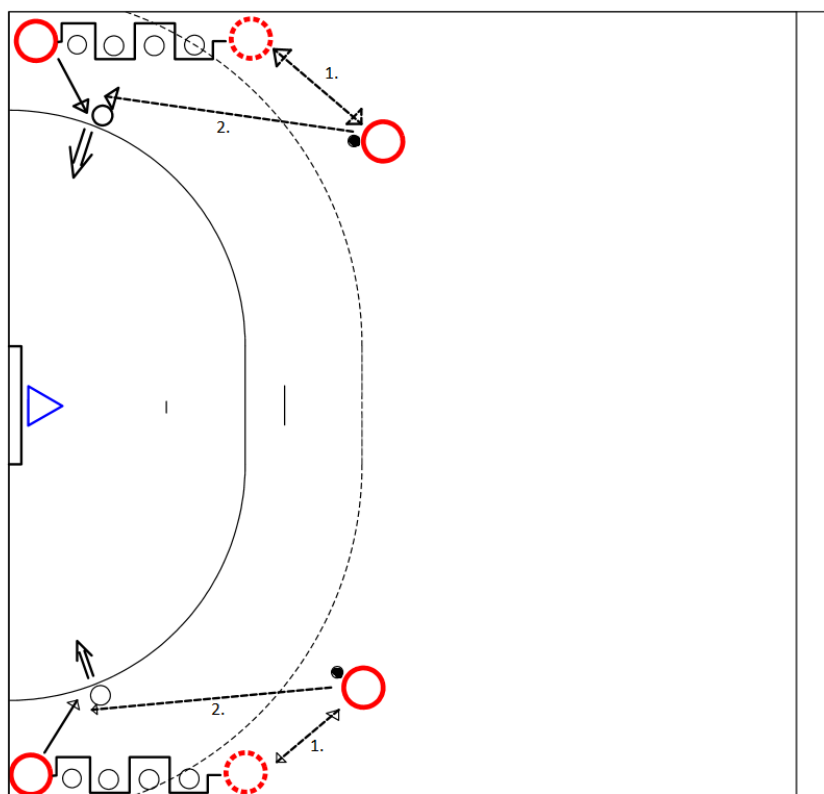
3) Třetí část – střelba z rychlého útoku

Organizace: Tento typ zakončení bezprostředně navazuje na 2. část cvičení (střelba po dlouhém oběhu z prostoru krajní spojky).

Popis: Hráč po zakončení v 2. části cvičení okamžitě vyráží přes celé hřiště do rychlého útoku. Od brankaře obdrží přihrávku na druhé polovině hřiště. Křídlo se po zpracování přihrávky otáčí a vrací se zpět na první polovinu hřiště, kde zakončuje rychlý útok.

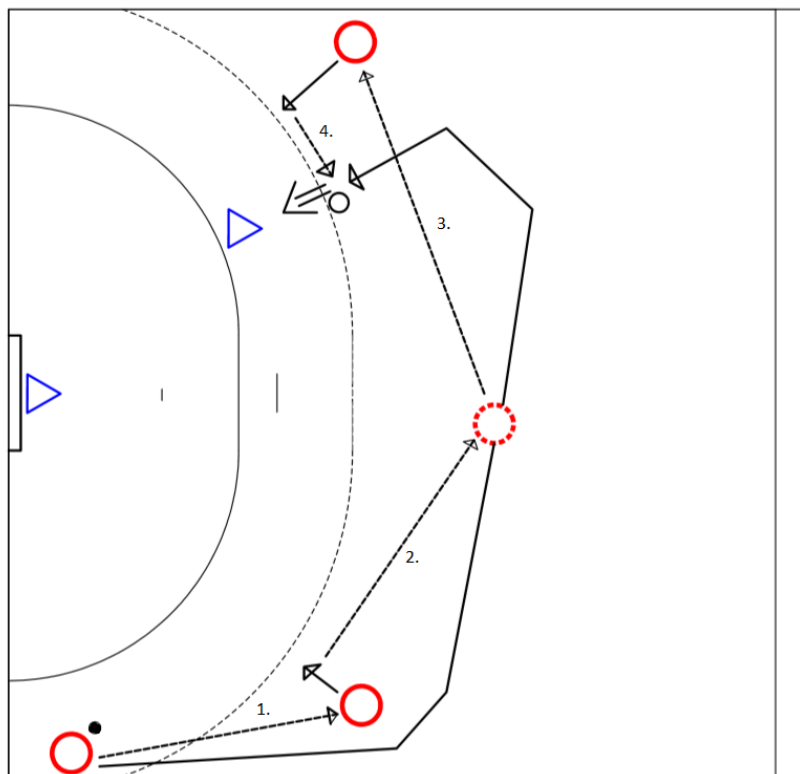
Opakování: Křídlo zakončí jen jednou a uzavře tímto způsobem celé cvičení.

První část



Nákres č. 5

Druhá část



Nákres č. 6

3.2.2 STŘELBA Z PROSTORU PIVOTA

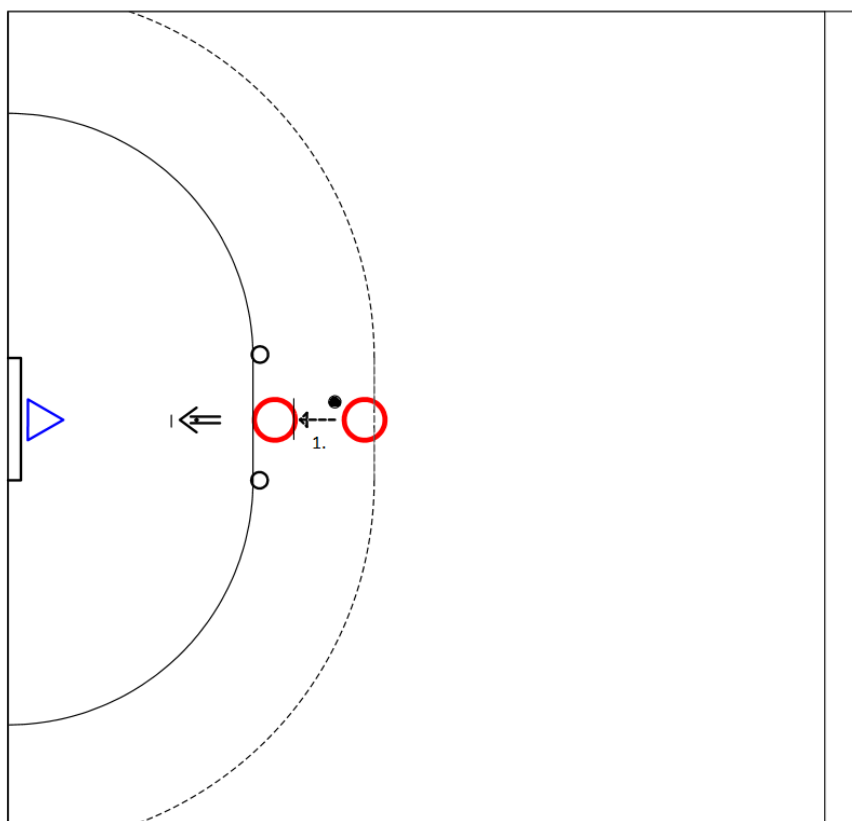
6. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU PIVOTA “ (Nákres č. 7)

Organizace: Hráč se postaví mírně rozkročmo čelem k brance do vymezeného prostoru na středu hřiště. Nahrávač se postaví 1 metr za něj.

Popis: Hráč ve funkci pivota stojí čelem k brance a čeká na přihrávku. Nahrávač v různé časové délce provádí přihrávku, která prochází mezi nohama nebo kolem hlavy útočícího hráče. Pivot se snaží zpracovat přihrávku co nejrychleji a následně úspěšně zakončit.

Opakování: 5krát zakončení rychle za sebou v jedné sérii

Modifikace: Do cvičení lze přidat mezi pivota a branku obránce, který bude stát pasivně na 6 m a bránit na 80 %, tak aby se útočící hráč dostal do zakončení.



Nákres č. 7

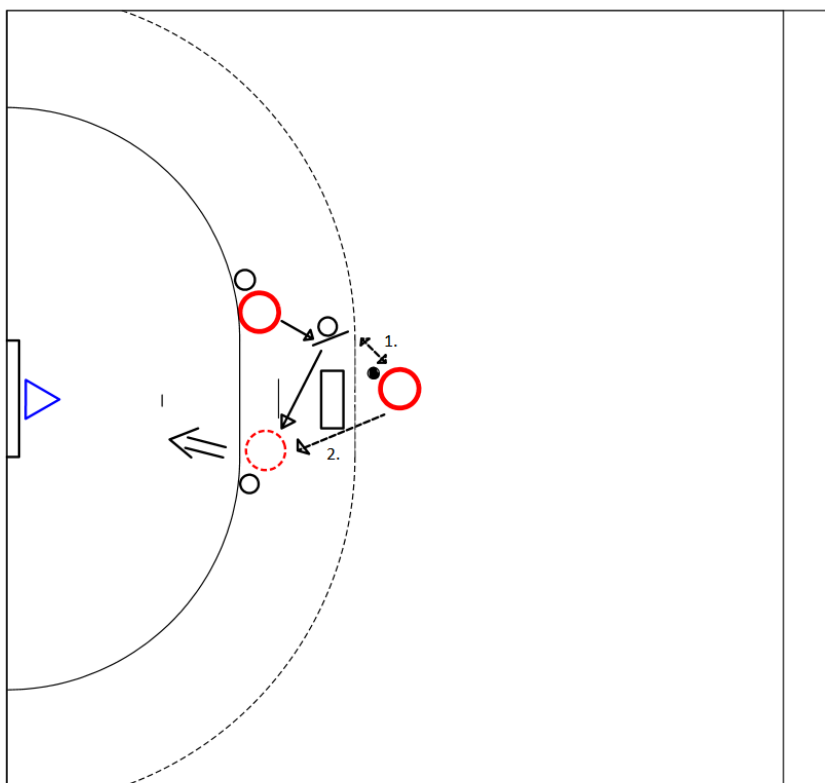
7. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU PIVOTA ZE STŘEDU HŘIŠTĚ“ (Nákres č. 8)

Organizace: Hráči se seřadí ve funkci pivota na oblouku brankoviště. Jeden hráč se stane nahrávačem a zaujme postavení střední spojky. Vymezíme prostor na středu brankoviště, ve kterém se bude celé cvičení odehrávat. Využijeme dva nafukovací panáky, které postavíme vedle sebe přibližně dva metry od sebe na hranici 8 m.

Popis: Hráč v postavení na brankovišti vybíhá a staví clonu u kužele na 8 m. Při zašlápnutí pomyslného obránce (kužel) si vymění přihrávku se střední spojkou. Po odhodu míče se pivot trhá zpět do prostoru na brankovišti pod nafukovacího panáka. Kam mu střední spojka přihrává míč a po následném zpracování zakončuje pivot akci střelbou.

Opakování: 4krát zakončení v jedné sérii

Modifikace: Můžeme nahradit kužel a nafukovacího panáka pasivním či aktivním obráncem.



Nákres č. 8

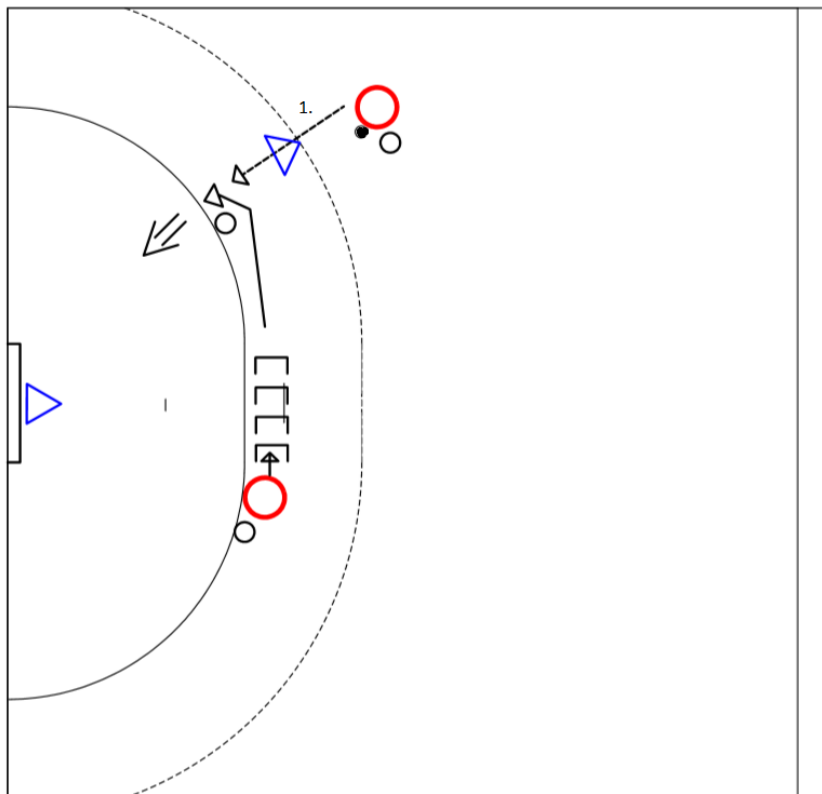
8. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU PIVOTA NA OBLOUKU“ (Nákres č. 9)

Organizace: Pomocí kuželů vymežíme na středu brankoviště prostor o velikosti 4-5 metrů, tak aby se hráč dostal za nimi do zakončení z oblouků brankoviště. Do tohoto prostoru postavíme nízké překážky (alespoň 4ks). Hráč ve funkci pivota se postaví k jednomu z kuželů. Dva nahrávači zaujmou postavení levé a pravé spojky.

Popis: Hráč se rozbíhá od kužele po 6 m čáře. Přeskáče nízké překážky sounož. Ve chvíli, kdy hráč obíhá druhý kužel zpracovává přihrávku od nahrávče a střílí na branku z oblouku brankoviště. Po vystřelení se okamžitě zvedá a absolvuje stejný proces z druhé strany.

Opakování: Hráč zakončí 3krát z každé strany v jedné sérii.

Modifikace: Cvičení můžeme zpestřit například přidáním kotoulu mezi nízké překážky nebo obránce do prostoru ve kterém má pivot za cíl zakončit.



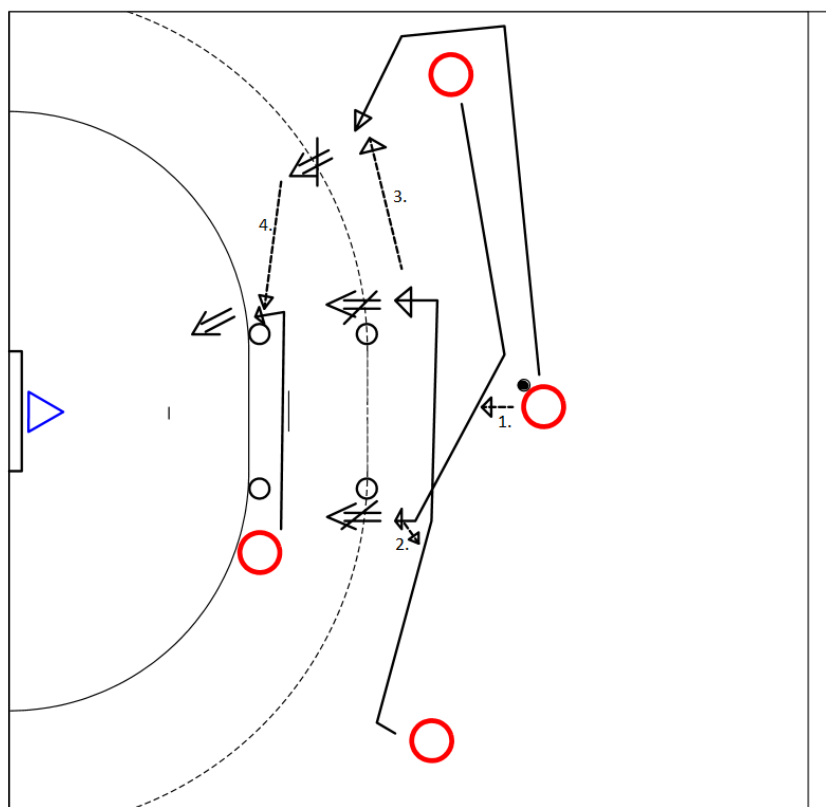
Nákres č. 9

9. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU PIVOTA“ (Nákres č. 10)

Organizace: Pivot se postaví na svou pozici ke kuželu na střed brankoviště. Ostatní hráči se rovnoměrně rozdělí do pozic pravé, levé a střední spojky. Vymezíme prostor na středu hřiště pro lepší orientaci spojek.

Popis: Cílem cvičení je zakončení pivota po spolupráci spojek v dlouhém kříži. Cvičení začíná přihrávkou střední spojky do dlouhého náběhu pravé spojce, která má za úkol dostat se svým pohybem pomyslně na levou tyč branky až za vymezený prostor. Pravá spojka zde značí věrohodně střelbu a přihrává opět do dlouhého náběhu tentokrát levé spojce, která po zpracování přihrávky má stejný úkol, a to dostat se pomyslně na pravou tyč branky za vymezený prostor, kde také značí střelbu. Mezi tím střední spojka zaujímá postavení u postranní čáry, kam dostává od levé spojky přihrávku. Následně střední spojka věrohodným náznakem střelby vytváří prostor pro pivota, který se svým pohybem trhá pro míč na oblouk brankoviště, kde dostává nahrávku a po zpracování míče zakončuje na branku. Obdobně provedeme celé cvičení i z druhé strany.

Opakování: Pivot zakončí z každé strany 3x.



Nákres č. 10

10. CVIČENÍ– „NÁSOBENÁ STŘELBA Z PROSTORU PIVOTA “ (Nákres č. 11)

Cvičení násobené střelby pro pivota se skládá ze tří druhů zakončení. Hráč absolvuje dohromady pět střel. Pro větší motivaci a psychické zatížení hráče mu předem určíme počet gólů, které musí během násobené střelby splnit.

Organizace: Brankoviště rozdělíme kužely na tři části, ke každé přidáme jednoho obránce a nahrávače s míčem na hranici 10 metrů.

1) První část – uvolnění pivota do prostoru

Popis: V první části cvičení stojí pivot na 6 m zády k brance v prostoru levé spojky. Před ním na hranici 8 m je obránce, který má naopak postavení čelem k brance. Dalšího hráče, který bude plnit funkci nahrávače umístíme do prostoru levé spojky. Útočící pivot se snaží svým pohybem do strany uvolnit a nabídnout pro míč. Ve chvíli, kdy se pivot uvolní obdrží přihrávku a následně zakončuje na branku.

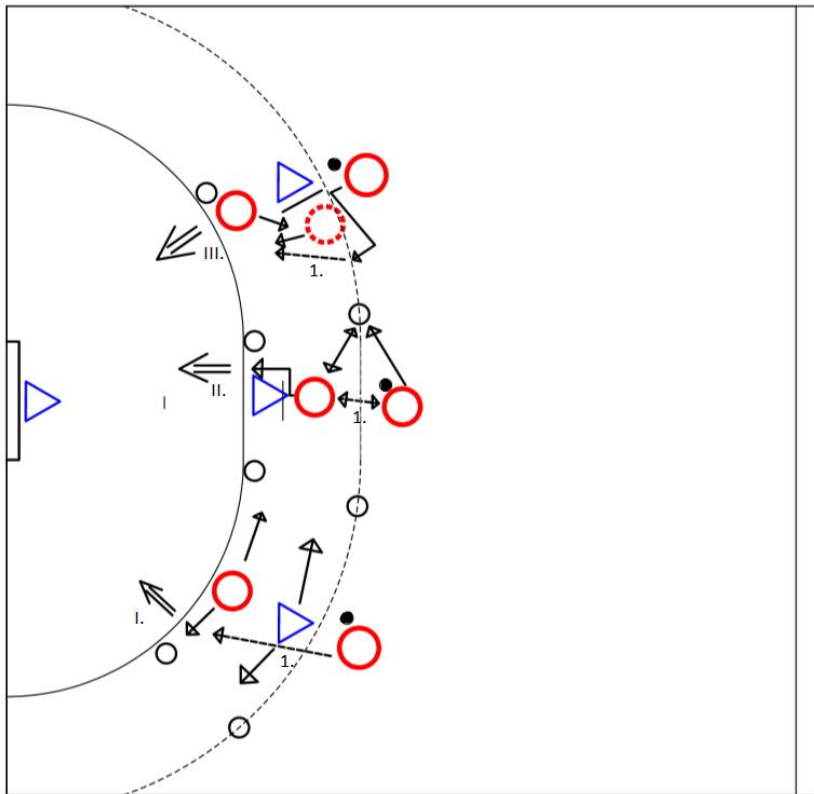
2) Druhá část – uvolnění pivota přes obránce

Popis: Ve druhé části cvičení je postavení obránce na brankovišti 6 m zády k brance a útočící pivot zaujme místo před ním také zády k brance. Nahrávač stojící na 10 m si s pivotem vymění 3x míč přihrávkou. Obránce se snaží útočícímu hráči ztížit zpracování přihrávky. Po třetí přihrávce nahrávač položí míč na čáru 9 m. Pivot si svým aktivním pohybem vpřed musí míč sebrat a podstupuje souboj jeden na jednoho s bránícím hráčem. Po následném uvolnění zakončuje na branku.

3) Třetí část – spolupráce se spojkou („Maďar“)

Popis: V poslední třetí části cvičení praktikujeme spolupráci spojka-pivot tzv. *Maďar*. Obránce zaujme aktivní postavení mezi 8-9 m. Útočící pivot začíná cvičení pod obráncem na 6m čáře u levého kuželu. Nahrávač s míčem startuje cvičení kolmým náběhem na obránce. V tu chvíli pivot staví clonu ke středu na bránícího hráče. Spojka provádí L-únik na střed a tím uvolňuje pivota, který se trhá do prostoru pod obránce směrem k brance a po zpracování přihrávky zakončuje na branku.

Opakování: Hráč absolvuje dohromady pět způsobů zakončení ve dvou sériích. V první a druhé části zakončuje pivot 2x, ve třetí části pouze jednou.



Nákres č. 11

3.2.3 STŘELBA Z PROSTORU SPOJKY

11. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU SPOJKY PO UVOLNĚNÍ HRÁČE S MÍČE“

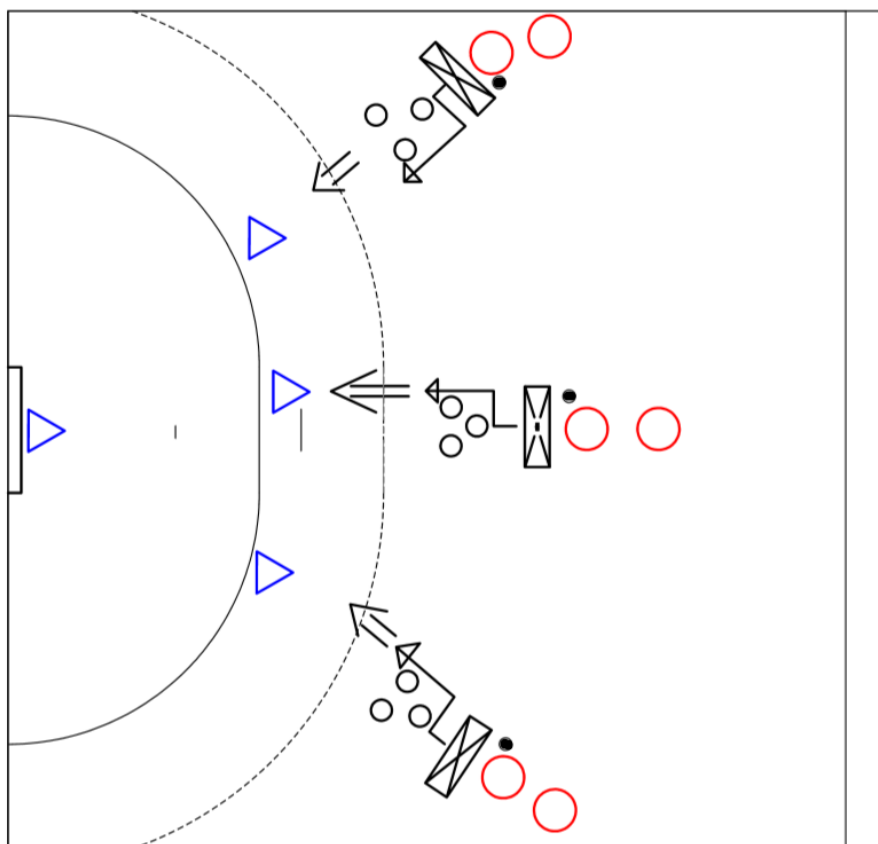
(Nákres č. 12)

Organizace: Hráči se s míčem rozdělí ve stejném počtu do zástupů na pozice levé, pravé a střední spojky. Použijeme 3 lavičky ve vzdálenosti cca 11-12 m od branky. Mezi lavičku a hranici 9 m hodu rozestavíme kužele ve tvaru trojúhelníku.

Popis: Hráč s pevně drženým míčem seskočí souoň z lavičky. Dopad musí být na obě nohy současně a ideálně na šířku ramen. Navazuje uvolnění L-únikem kolem připravených kuželů a bez porušení pravidel o krocích. Ve finální fázi dbáme na poslední krok, který musí směřovat na branku a dynamický odraz.

Opakování: Hráči vystřelí 3krát z každé pozice v jedné sérii.

Modifikace: Do cvičení lze zakomponovat blok, který může být pasivní na hranici 7 m ve formě nafukovacího panáka, žíněnky nebo obránce.



Nákres č. 12

12. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU SPOJKY PO UVOLNĚNÍ HRÁČE BEZ MÍČE“

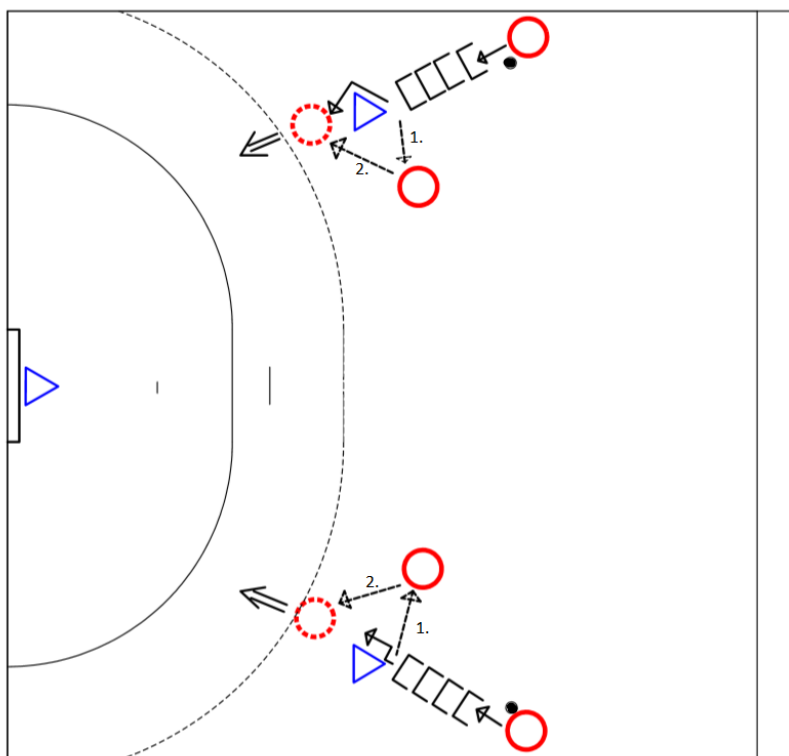
(Nákres č. 13)

Organizace: Hráči s míčem se rovnoměrně rozdělí do pozic pravé a levé spojky. Dva hráči se postaví do prostoru střední spojky a budou plnit roli nahrávače. V prostorech krajních spojek vytvoříme řadu z nízkých překážek (alespoň 4ks). Dva obránci zaujmou pozici přibližně na 11 m mezi nízkými kuželi a brankou.

Popis: Krajní spojka zahajuje cvičení přeskokem nízkých překážek. Po dopadu za poslední překážkou hráč přihrává střední spojce. Následuje uvolnění bez míče. Zpětná přihrávka od nahrávače směřuje do prostoru za obránce. Po zpracování spojka zakončuje na branku. Obránce brání na 80 % a pouze po hranici 9 m. Podobně provádíme cvičení i z druhé strany pro pravé spojky.

Opakování: Každý hráč zakončí 3krát z každé strany v jedné sérii.

Modifikace: Místo obránce můžeme použít nafukovacího panáka. Lze využít různé činnosti před uvolněním například kužely (slalom, osmička), žíněnka (kotoul) nebo lavičku (přeskoky stranou).



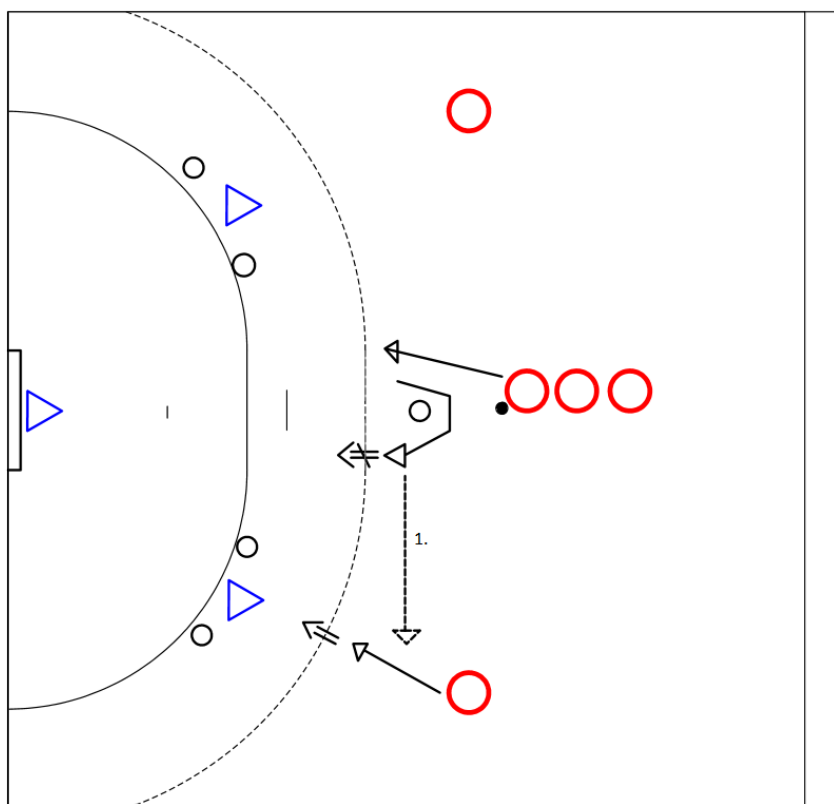
Nákres č. 13

13. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU KRAJNÍ SPOJKY“ (Nákres č. 14)

Organizace: Hráči s míčem vytvoří zástup na pozici střední spojky. Na levé a pravé spojce jsou po jednom zakončující hráči bez míče. Dva obránce postavíme do vymezeného prostoru cca 4 m, který je ohraničený kužely na obloucích brankoviště.

Popis: Hráč s míčem v pozici střední spojky nabíhá směrem na pravou stranu od kužele oklepne si a kolem kužele obloukem útočí na levou stranu. Tam po kolmém pohybu na branku značí střelbu a přihrává spoluhráči na levé spojce do náběhu, který po zpracování přihrávky po jednom kroku střílí přes blokujícího obránce. Po zakončení se útočící hráč stává obráncem. Obránce sbírá míč a řadí se do zástupu na pozici střední spojky. Druhý hráč v zástupu na střední spojce začíná pohyb na druhou, tedy levou stranu a stejný proces se poté opakuje.

Opakování: Každý hráč zakončuje alespoň 3krát z každé strany v jedné sérii.



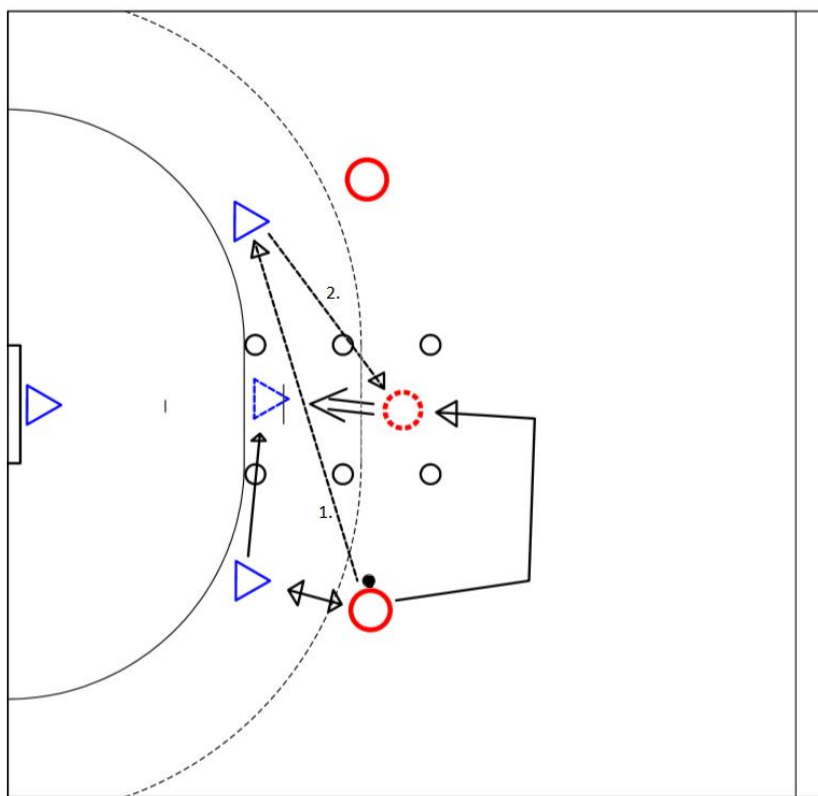
Nákres č. 14

14. CVIČENÍ– „STŘELBA Z PROSTORU STŘEDNÍ SPOJKY“ (Nákres č. 15)

Organizace: Hráči se rozdělí do dvojic obránce-útočník. Pro finální fázi cvičení vymežíme prostor o délce cca 4 m na středu brankoviště.

Popis: Dvojice se rozdělí rovnoměrně do pozic levé a pravé spojky. Hráči se postaví čelem proti sobě. Cvičení začíná třemi kontakty obránce s útočníkem, mezi kterými dojde k vycouvání a opět zpět ke střetu. Po posledním kontaktu útočící hráč přihrává obránci na druhé krajní spojce, který načasuje přihrávku útočícímu hráči do pozice střední spojky, který zpracovává přihrávku již v přímém pohybu na branku. Zde dochází ke střelbě z větší vzdálenosti přes obránce. Cvičení probíhá střídavě z levé a pravé strany.

Opakování: Každý hráč alespoň 5krát v roli útočníka.



Nákres č.15

15. CVIČENÍ– „NÁSOBENÁ STŘELBA Z PROSTORU SPOJKY“ (Nákres č. 16 a č. 17)

Cvičení násobené střelby pro spojky se skládá ze dvou druhů zakončení. Hráč absolvuje dohromady pět střel. Pro větší motivaci a psychické zatížení hráče mu předem určíme počet gólů, které musí během násobené střelby splnit.

1) První část – střelba po uvolnění bez míče

Organizace: Hráči se rozmístí do pozic krajních spojek. Vytvoříme řadu z nízkých překážek (alespoň 4ks). Za poslední překážku umístíme kužel cca 11 m od branky. Obránce umístíme do vymezených prostorů na brankovišti. Jejich úkolem je pasivně blokovat střelbu ze spojek.

Popis: V první části cvičení hráč přeskáče nízké překážky. Ze vzduchu nad poslední překážkou dopadá na obě nohy a provádí uvolnění skrz kužel pomocí L-úniku na střed nebo ruské kličky směrem k postranní čáře. Poté hráč zpracovává přihrávku od střední spojky a střílí z výskoku přes blokujícího obránce. Dbáme, aby hráč střílel z jednoho kroku a poslední krok uvolnění směřoval přímo na branku.

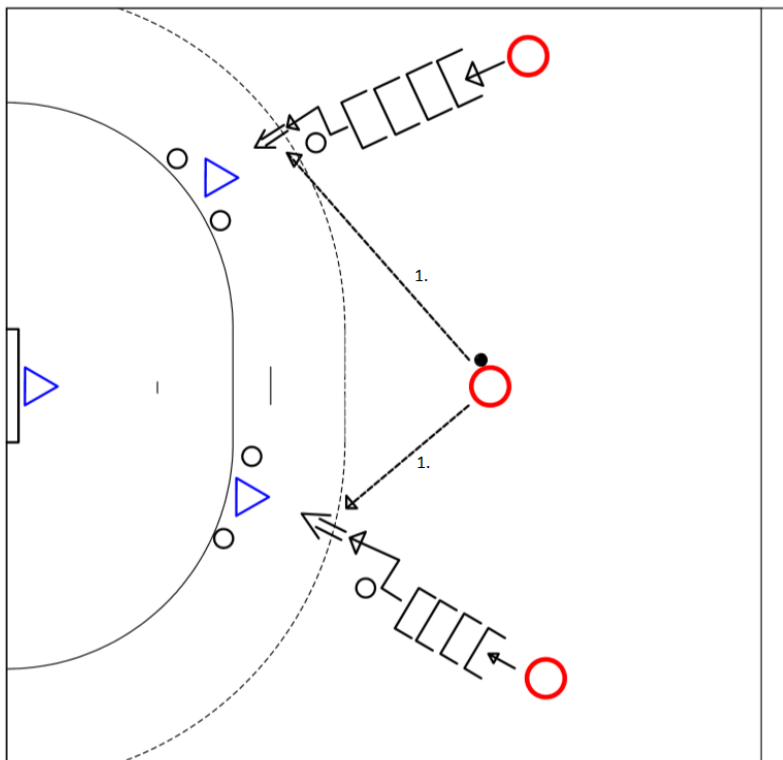
2) Druhá část – střelba po dlouhém náběhu

Organizace: Hráči se rozmístí do pozic krajních spojek. Vytvoříme řadu z nízkých překážek (alespoň 4ks). Obránce umístíme do vymezených prostorů na brankovišti. Jejich úkolem je pasivně blokovat střelbu ze spojek.

Popis: Ve druhé části cvičení krajní spojka po zdolání nízkých překážek provádí dlouhý náběh, tak aby se svým pohybem dostal pomyslně na pravou tyč branky až za vymezený prostor. Střední spojka načasuje přihrávku, tak aby si krajní spojka již nemusela klepat před zakončením. Útočící hráč po zpracování míče střílí přes blokujícího obránce. Úkolem hráčů je, aby při zakončení byl poslední krok natočený směrem na branku. Obdobně provedeme cvičení i z druhé strany.

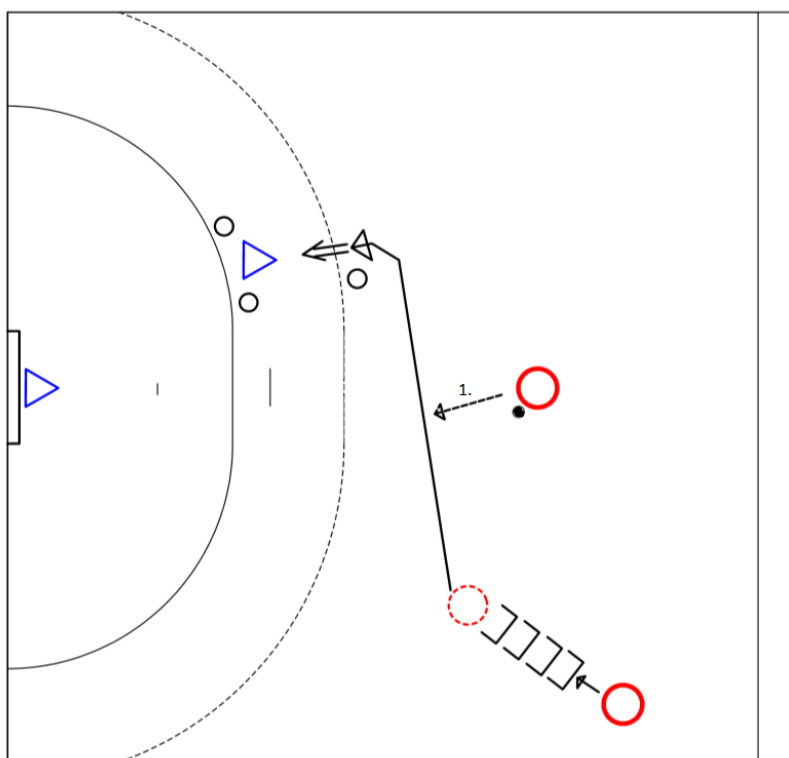
Opakování: Hráč absolvuje dvě série. V první části zakončuje spojka 4krát, ve druhé části pouze jednou.

První část



Nákres č. 16

Druhá část



Nákres č. 17

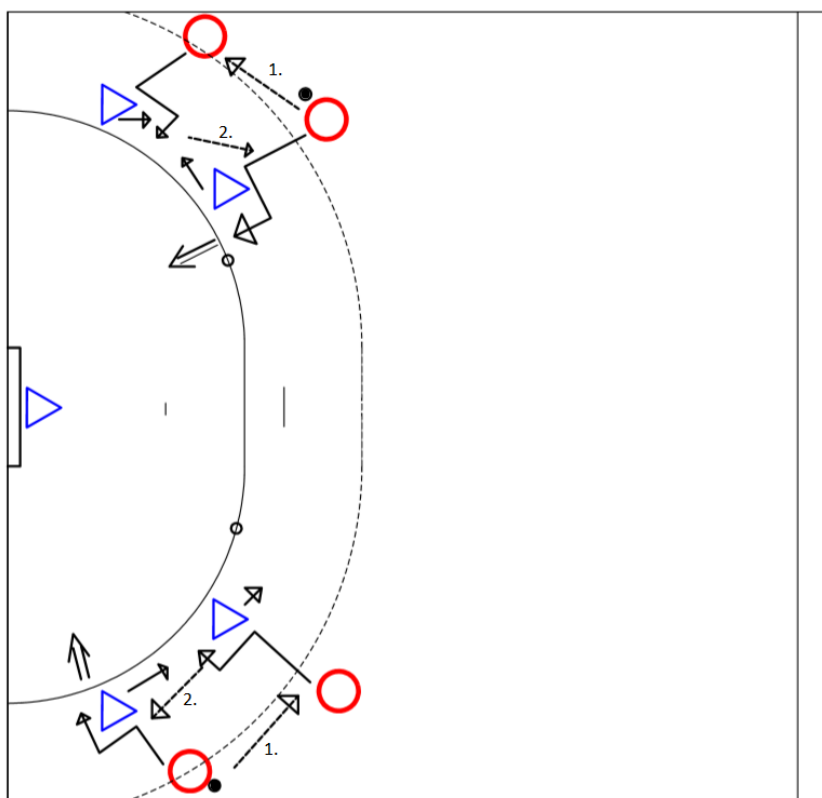
3.2.4 STŘELBA PO SPOLUPRÁCI VÍCE HRÁČŮ

16. CVIČENÍ– „STŘELBA PO SPOLUPRÁCI POZIC SPOJKA-KŘÍDLO“ (Nákres č. 18)

Organizace: Hráči se rozmístí do křídel a krajních spojek. Využijeme dva obránce na každé straně brankoviště. Vymežíme prostory na obloukách brankoviště, ve kterých se cvičení bude odehrávat.

Popis: Každá dvojice v útoku začíná cvičení přihrávkou a snaží se svým pohybem, uvolněním a navázáním vytvořit místo k zakončení pro svého spoluhráče. V tomto cvičení apelujeme na hráče, aby využili svou kreativitu a improvizaci pro spolupráci. Cvičení probíhá střídavě z levé a pravé strany.

Opakování: Každá dvojice má 5 pokusů na zakončení. Obránce střídáme po 5 ubráněných útocích.



Nákres č. 18

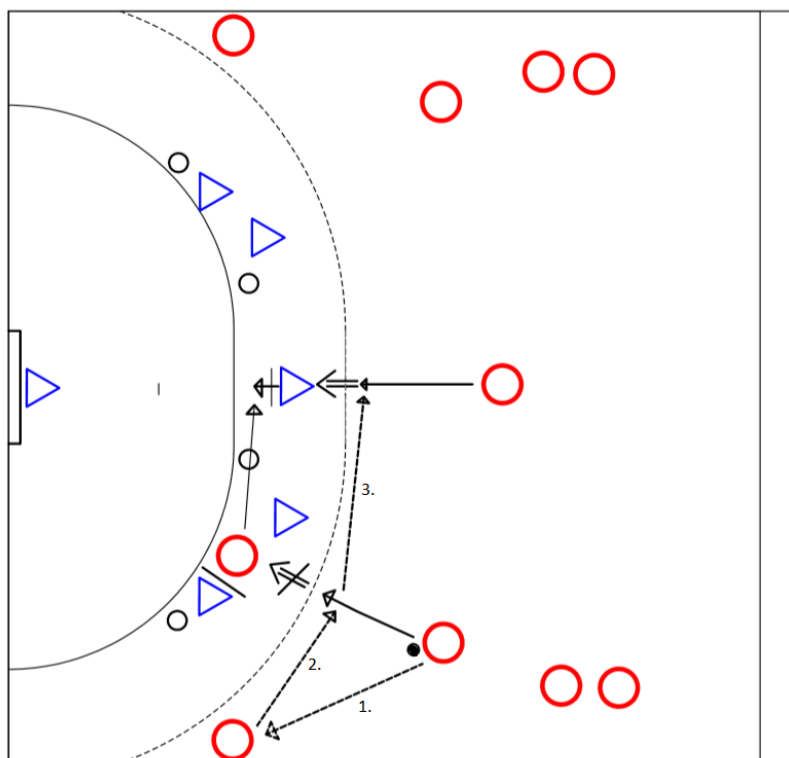
17. CVIČENÍ– „STŘELBA PO SPOLUPRÁCI POZIC SPOJKA-PIVOT“ (Nákres č. 19 a č. 20)

Organizace: Hráči pokryjí všechny posty, pouze na křídlech nám stačí po jednom hráči, kteří budou plnit roli nahrávače. Pomocí kuželů ohraničíme tři prostory na obloukách a středu brankoviště, do kterých umístíme pět obránců. Jeden obránce se postaví na střed a ostatní se rozdělí po dvou do krajních prostorů. Pivoti začínají cvičení v postranních výsečích brankoviště.

Popis: Krajní spojka s míčem začíná cvičení přihrávkou do křídla, které mu přihrávku vrací zpět již do náběhu. Po následném zpracování míče krajní spojka spolupracuje s pivotem, a vzniká tak souboj dva na dva v prostoru. Pokud spojka není schopná vzniklou situaci vyřešit, značí střelbu a přihrává do náběhu střední spojce. V tomto momentu se do středního prostoru trhá i útočný pivot a vzniká zde přesilová hra dva na jednoho, čímž má střední spojka za úkol vybrat správné řešení. Při pasivním postavení obránce útočník střílí (první varianta). Pokud se obránce svým aktivním pohybem proti hráči vysune, zvolí přihrávku do pivota, který zakončuje (druhá varianta). Hráči se v průběhu cvičení vystřídají na všech spojkách. Cvičení probíhá střídavě z levé a pravé strany.

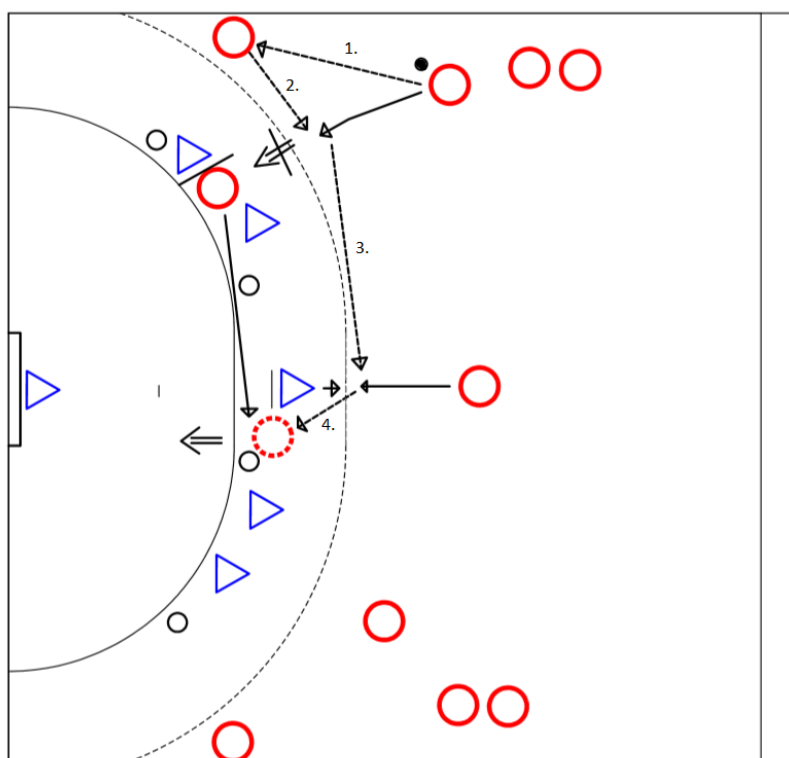
Opakování: Každý hráč se objeví 4krát na postu střední spojky, kromě pivotů a křídel. Pivoti pravidelně střídají strany během celého cvičení. Obránce vystřídáme po 6 ubráněných útocích.

První varianta



Nákres č. 19

Druhá varianta



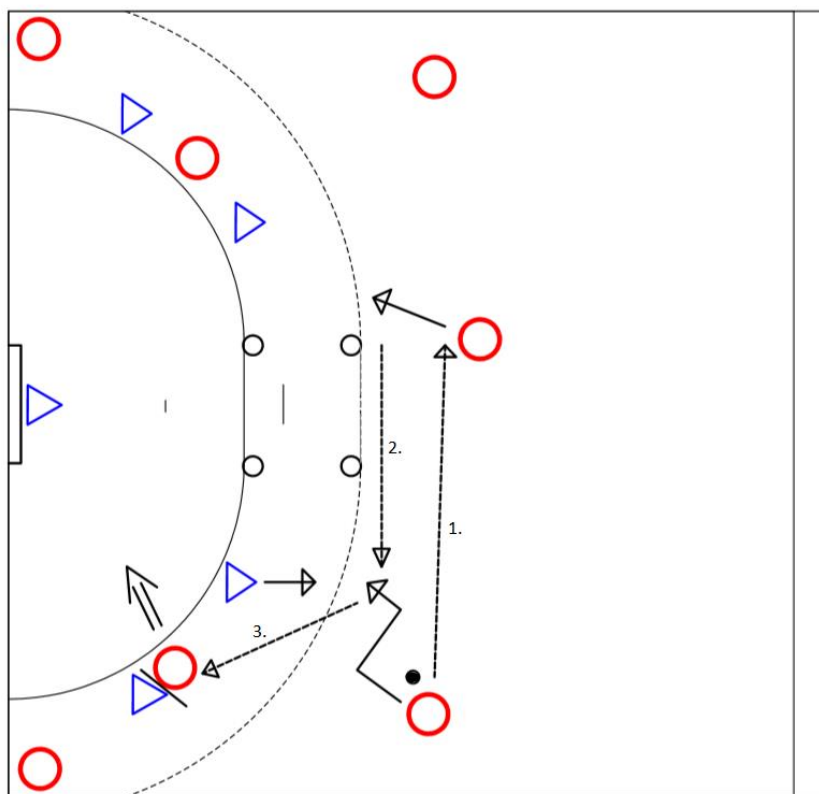
Nákres č. 20

18. CVIČENÍ– „STŘELBA PO SPOLUPRÁCI POZIC SPOJKA-KŘÍDLO-PIVOT“ (Nákres č. 21)

Organizace: Hráči se rozmístí do pozic křídlo, krajní spojka a pivot. Dva hráče využijeme jako nahrávače v prostoru střední spojky. Vymezíme prostory na obloucích brankoviště, ve kterých budou reagovat dva obránci.

Popis: Krajní spojka s míčem přihrává střední spojce, která mu následně vrací míč do náběhu. Úkolem hráčů je podle pohybu bránících hráčů zareagovat a vybrat správné řešení. Při pasivním postoji obránců, volí střelbu z větší vzdálenosti. Při aktivním pohybu obránce vpřed může zvolit buď přihrávku do pivota nebo křídla, a zvýšit tak jejich šanci na úspěšné zakončení. Cvičení probíhá střídavě z levé a pravé strany.

Opakování: Každý hráč se účastní pěti útoků. Obránce vystřídáme po pěti ubráněných útocích.



Nákres č. 21

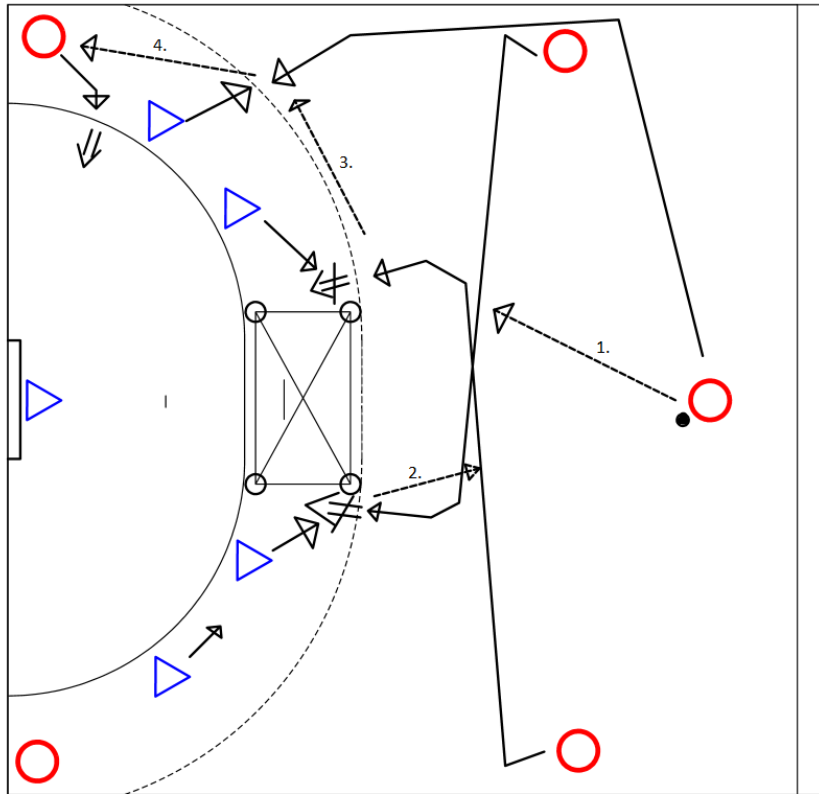
19. CVIČENÍ– „STŘELBA PO SPOLUPRÁCI POZIC SPOJKA-SPOJKA-KŘÍDLO“

(Nákres č. 22)

Organizace: Hráči obsadí všechny tři spojky a obě křídla. Vymezíme prostory na obloucích brankoviště, ve kterých se cvičení bude odehrávat. Využijeme čtyři obránce, na každé straně brankoviště dva.

Popis K přehrání obrany jsme vybrali jednoduchou kombinaci tzv. dlouhý kříž. Cvičení začíná přihrávkou střední spojky do dlouhého náběhu pravé spojce, která má za úkol dostat se svým pohybem pomyslně na levou tyč branky až za vymezený prostor na středu brankoviště. Pravá spojka zde značí věrohodně střelbu a přihrává za sebe do dlouhého náběhu levé spojce, která po zpracování přihrávky má stejný úkol, a to dostat se na pravou tyč branky za vymezený prostor. V tento moment vybírá správné finální řešení podle reakce obránců. Při pasivním postavení obrany volí střelbu. Při aktivním pohybu druhého obránce vpřed přihrává míč střední spojce, která mezi tím zaujímá postavení u postranní čáry místo krajní spojky. Po zpracování míče střední spojka taktéž rozhoduje, buď zvolí zakončení proskokem mezi dvěma obránci nebo na sebe naváže prvního obránce a vytvoří tak prostor pro střelbu křídla. Obdobně provedeme celé cvičení i z druhé strany.

Opakování: Každý hráč se účastní pěti útoků. Obránce střídáme po pěti ubráněných útocích.



Nákres č. 22

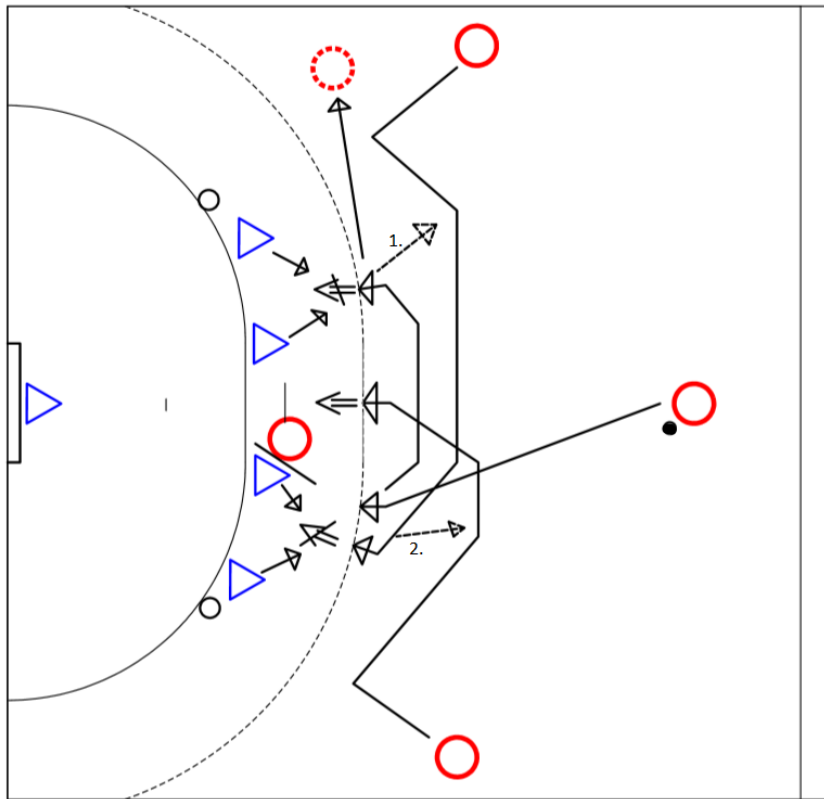
20. CVIČENÍ– „STŘELBA PO SPOLUPRÁCI POZIC SPOJKA-SPOJKA-SPOJKA-PIVOT“

(Nákres č. 23)

Organizace: Hráči se rovnoměrně rozmístí do pozic tří spojek. Pomocí kuželů vymezíme prostor na středu brankoviště, do kterého umístíme čtyři obránce. Pivot zaujme útočnou pozici mezi obránci.

Popis: K přehrání obrany jsme vybrali jednoduchou kombinaci tzv. dvojité kříž. Cvičení začíná střední spojka, která svým pohybem odláká obranu na levou stranu vymezeného prostoru. Následně oklepem, zrychlí a změní směr svého pohybu na pravou stranu, kde značí střelbu. V tomto okamžiku reaguje svým pohybem pravá spojka a vytváří kříž se střední spojkou od které dostává přihrávku. Po zpracování pravá spojka zrychlí svůj pohyb a má za úkol dostat se na levou stranu, kde také značí střelbu. V tento moment se zapojuje do kombinace i levá spojka a po zpracování přihrávky se dostává svým náběhem na střed hřiště, kde celou kombinaci zakončuje finálním řešením. Při pasivním postavení obránce střílí. Pokud se obránce svým aktivním pohybem proti hráči vysune, zvolí poté přihrávku do volného pivota, který následně zakončuje. Další variantou může být přihrávka na střední spojkou, která zaujme postavení u postranní čáry a zakončuje náskokem nad brankoviště. Hráči se v průběhu cvičení vystřídají na všech spojkách. Cvičení probíhá střídavě z levé a pravé strany.

Opakování: Každý hráč se účastní pěti útoků. Obránce střídáme po pěti ubráněných útocích.



Nákres č. 23

3.3 METODY

3.3.1 ÚVODNÍ POZOROVÁNÍ

Úvodní pozorování se uskutečnilo během podzimní části soutěže – září až prosinec 2018. Výsledky zápasů s použitými informacemi jsme obdrželi ve formě technického zápisu od realizačního týmu po každém utkání. V technickém zápisu byla zaznamenána statistika utkání – střelba z jednotlivých herních funkcí (křídlo, spojka a pivot), úspěšnost střelby v %, technické chyby a bodování výkonnosti +/-.

3.3.2 ZÁVĚREČNÉ POZOROVÁNÍ

Závěrečné pozorování proběhlo během jarní části soutěže – únor až duben 2019. Sledování jsme provedli po zimním přípravném období v lednu 2019, ve kterém se hráči zúčastnili navržené specializované tréninkové intervence pro zdokonalení střelby. Od realizačního týmu jsme znovu obdrželi technický zápis po každém utkání, který byl ve stejné formě jako na podzim.

3.3.3 VYUŽITÉ METODY

Získané hrubé skóre jsme převedli na procentuální zastoupení a následně srovnali s úvodním a závěrečným skórem celého týmu, jednotlivých funkcí i samotných, pozorovaných hráčů. Dále byla data zpracována a vyjádřena pomocí průměrů, četností a procentuálního zastoupení v grafech a tabulkách v programu Microsoft Office Excel. Pro zvýšení kvality výzkumu jsme použili statistickou metodu Wilcoxon Matched Pairs Test.

3.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ A DISKUZE

3.4.1 CELKOVÁ ÚSPĚŠNOST STŘELBY CELÉHO TÝMU

ÚVODNÍ POZOROVÁNÍ

Extraligový tým odehrál v podzimní části soutěže 11 utkání – 7x výhra, 2x remíza a 2x prohra. Celkem hráči vyslali na soupeřovu branku 550 střel, což je v průměru 50 ran na zápas, vstřelili 321 branek s průměrem 29,18 gólů na utkání, což dohromady znamenalo úspěšnost 58,36%. Zjištěný výsledek můžeme pokládat za lepší standart, jelikož testovaným souborem je družstvo, které se v extralize dlouhodobě umísťuje na předních pozicích. Hráči jsou tak vystaveny enormnímu tlaku na výsledek, ke kterému musíme připočít i vysokou kvalitu soupeřů a jejich obrany v čele s brankařem.

Tabulka č. 2: celková úspěšnost střelby celého týmu při úvodním pozorování

Podzim	Celkem		
	Počet střel	Počet gólů	Úspěšnost %
Kopřivnice - 37-29	53	37	69,81
Dukla - 24-24	48	24	50
Frýdek-Místek - 36-25	50	36	72
Zubří - 26-26	52	26	50
Brno - 28-22	45	28	62,22
Karviná - 22-24	49	22	44,90
Lovosice - 32-28	53	32	60,38
Jičín - 20-29	52	20	38,46
Hranice - 35-25	50	35	70
Litovel - 35-21	53	35	66,04
Nové Veselí - 26-22	45	26	57,78
Celkem	550	321	58,36

ZÁVĚREČNÉ POZOROVÁNÍ

Mužstvo nastoupilo v jarní části soutěže k 11 zápasů – 9x výhra, 1x remíza a 1x prohra. Hráči dohromady během 11 utkání, vystřelili na branku soupeře 520krát – průměrně 47,27 pokusů na utkání, dokázali vsítit 328 branek s průměrem 29,82 na zápas, což dohromady vytvořilo 63,08 % úspěšnost střelby.

Tabulka č. 3: celková úspěšnost střelby celého týmu při závěrečném pozorování

Jaro	Celkem		
	Počet střel	Počet gólů	Úspěšnost %
Kopřivnice – 28-27	46	28	60,87
Dukla – 24-26	46	24	52,17
Frýdek-Místek 30-29	50	30	60
Zubří – 26-25	47	26	55,32
Brno – 31-27	49	31	63,27
Karviná – 31-29	48	31	64,58
Lovosice – 28-28	47	28	59,57
Jičín – 36-23	46	36	78,26
Hranice – 30-25	51	30	58,82
Litovel – 33-18	51	33	64,71
Nové Veselí – 31-21	39	31	79,49
Celkem	520	328	63,08

KOMPARACE CELKOVÉ ÚSPĚŠNOSTI STŘELBY CELÉHO TÝMU

Při porovnání celkové úspěšnosti v podzimní části (58,48 %) a jarní části (63,08 %) jsme zaznamenali zlepšení o 4,6 %. Můžeme říci, že se efektivita střelby v podzimní části již pohybovala v dobrých číslech, protože v dnešní házené se hranice úspěšnosti mezi úspěchem a neúspěchem pohybuje právě kolem 55-60 %. Ostatně naše tvrzení jsme probrali s trenérem družstva, který souhlasil a společně jsme si stanovili cíl, ve kterém jsme chtěli dosáhnout zlepšení nad 60 % hranici.

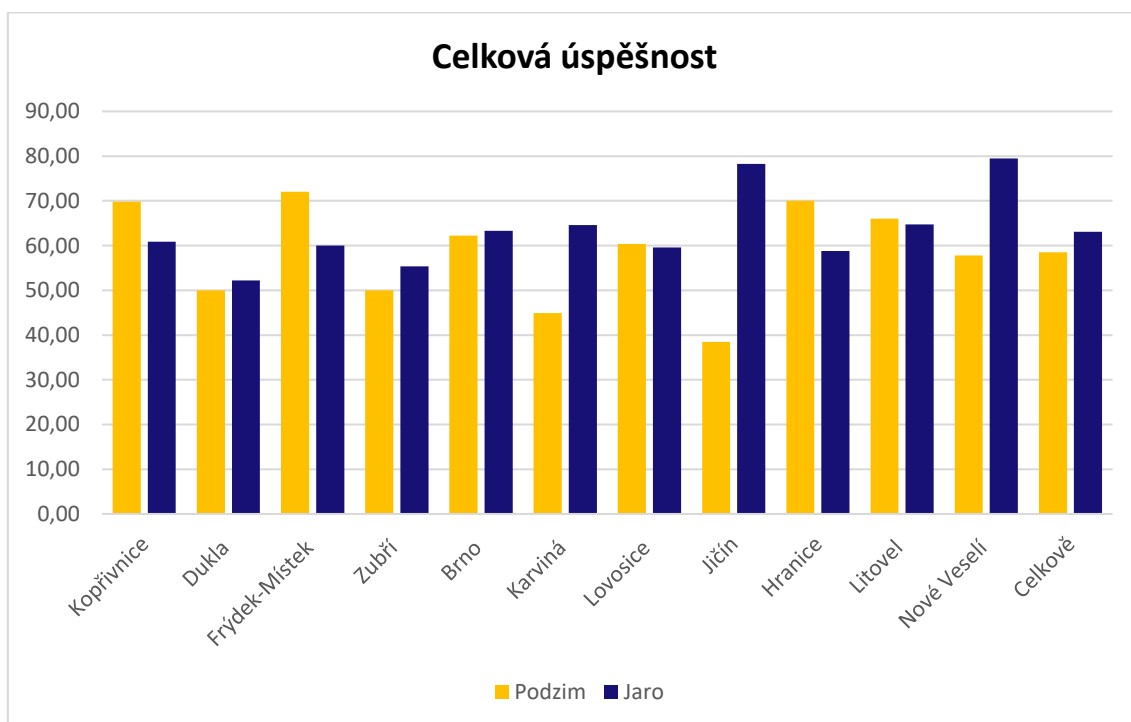
Zajímavý je počet zakončení na soupeřovu branku, který se oproti podzimní části v jarní části statisticky významně snížil z 550 na 520 střel, což nám potvrdil Wilcoxon Matched Pairs Test (p-level – 0,047998). Tento fakt můžeme připočítat důležitosti utkání, v nichž se v jarní části sezóny již rýsují konečné pozice pro play-off, proto jsou výsledky utkání klíčové. Hráči k zápasům musí přistupovat již maximálně koncentrovaní stejně jako v konečné fázi soutěže play-off. Tuto skutečnost potvrzuje počet vstřelených branek, který se zvýšil v jarní části z 321 na 328 branek.

V utkáních jarní části jsme registrovali profit z aplikace intervenčního programu ve dvou směrech. Za prvé hráči zlepšili rozhodovací schopnosti a využívali střelbu především z připravených pozic, což nebylo ze začátku sezóny až tak běžné. Vše souviselo jistě se spoluprací a dodržováním herního systému, který jsme se snažili promítnout do tréninku a modelovat tak způsoby zakončení, které se v zápasech v podzimní části vyskytovali. Druhým faktorem byla sportovní forma, jelikož na jaře družstvo vyhrálo 9 utkání, jednou remizovalo a jednou poznalo hořkost porážky a zajistilo si první místo po základní části.

Tabulka č. 4: Komparace celkové úspěšnosti střelby celého týmu v jednotlivých zápasech

Soupeř	Podzim	Jaro
Kopřivnice	69,81	60,87
Dukla	50	52,17
Frýdek-Místek	72,00	60
Zubří	50	55,32
Brno	62,22	63,27
Karviná	44,90	64,58
Lovosice	60,38	59,57
Jičín	38,46	78,26
Hranice	70	58,82
Litovel	66,04	64,71
Nové Veselí	57,78	79,49
Celkem	58,48	63,08

Graf č.1: Komparace celkové úspěšnosti střelby celého týmu v jednotlivých zápasech



Vybrané zápasy

Při pohledu na jednotlivá utkání jsme zaznamenali fakt, že se výkonost nějak dramaticky neměnila, ve většině zápasech bylo menší zlepšení. Přesto jsme po konzultaci vybrali čtyři konkrétní případy, ve kterých byl patrný větší rozdíl v efektivitě střelby.

Karviná

Karviná je v současnosti jeden z největších rivalů, a tudíž jsou vzájemné zápasy s Plzní velmi vyrovnané a vyhocené. Potvrdilo to první utkání těchto soupeřů v podzimní části, ve kterém Karviná zvítězila poměrem 24:22. Určitě zde hrálo velkou roli venkovní prostředí, ale především průběh zápasu. Při nakouknutí do technického zápisu utkání jsme zjistili, že se hráči dostali k menšímu počtu zakončení. Dohromady vyslali na branku soupeře 49 pokusů, ze kterých dokázali vsítit 22 branek, což je hluboko pod průměrem výzkumného souboru. Ve stejném duchu vyšla i celková úspěšnost střelby, která se nakonec zastavila na 44,90 %, což vzhledem k ambicím týmu je podprůměrné číslo. Hráči se dopustili 7 technických chyb a přišli tak o možnost zakončit útok střelbou. K tomu všemu jsme registrovali vysoký počet nepřípravené střelby, který v kombinaci s velmi kvalitní obranou, v čele s brankařem měl největší dopad na výsledek utkání.

Při porovnání se zápasem z jarní části soutěže, který házenkáři Talentu zvítězili v domácím prostředí 31:29, jsme mohli vidět, že se počet střeleckých pokusů téměř rovnal počtu z podzimní části soutěže. Hráči se dostali ke 48 zakončením, ale obrovský rozdíl byl v počtu vstřelených branek, který se zvedl na 31 vstřelených branek. Tentýž vliv na zmíněném zlepšení má domácí prostředí, které hráčům evidentně sedí. Dále jsme registrovali zlepšenou střelbu z pozice spojek, která pramenila ze spolupráce ostatních hráčů a volby vhodného zakončení ze správných a připravených prostorů. Hostující obrana se proto nebyla schopná vypřádat s neustálým tlakem ze všech pozic, a s tím i kleslo procento úspěšných zákroků soupeřova brankaře.

Jičín

V zápasech s Jičínem jsme si utvrdili pořekadlo můj dům – můj hrad. Oba výkony byli extrémně rozdílné, ve kterých jsme dosáhli nejvyššího zlepšení. V prvním vzájemném utkání na hřišti soupeře vyhrál Jičín poměrem 29:20. Hráči odehráli tento zápas s nejhorší úspěšností střelby v celé sezóně, konkrétně 38,46 %. K tomu se dopustili 12 technických chyb, přesto se dostali k 52 střelám na soupeřovu branku. Bohužel vyhořela finální fáze, ze které padlo jen 20 branek, to bylo nejméně v podzimní části. Evidovali jsme nízkou produktivitu ze všech pozic. Přibyl vysoký počet nepřipravených ran a v součtu s jednoduchými technickými chybami byl konečný výsledek z pohledu Plzně velmi hořký.

V odvetném domácím utkání v jarní části dokázal Talent Plzeň svůj slabší výkon napravit a deklasoval soupeře konečným výsledkem 36:23. Zachytili jsme snížený počet střeleckých pokusů 46, ze kterých ovšem byli schopni hráči úspěšně zakončit 36 branek. Dohromady se tak vyšplhala celková efektivita střelby na neskutečných 78,26 %. Zajímavý je však počet technických chyb, který se ještě zvýšil oproti prvnímu duelu na konečných 13. Zde to však můžeme připočítat průběhu utkání. Oproti zápasu v podzimní části soutěže, kdy Talent v utkání převážně dotahoval a v závěru již bylo jasné, že na výhru to stačit nebude, tak v jarní části v domácím prostředí měl zápas od začátku pevně ve svých rukách. V poločase za stavu 19:13, bylo již téměř rozhodnuto, a proto trenér mohl druhý poločas protočit sestavu, což způsobilo mírné navýšení technických chyb. Bylo však potěšující, že se i méně vytížení hráči dokázali prosadit a dodržovali herní systém.

Nové Veselí

V podzimní části soutěže využili plzeňští hráči domácí prostředí a zvítězili poměrem 26:22. V zápase jsme zaznamenali 45 střeleckých pokusů, ze kterých padlo 26 branek. Celková úspěšnost činila 57,78 %, což rozhodně nepatřilo ke slabším výkonům. Do jisté míry musíme brát v potaz technické chyby, kterých hráči během utkání vytvořili 12. V zápase byly k vidění pevné dobře fungující obrany, tudíž předčily obranné činnosti ty útočné. Dohromady jsme byli svědky 48 branek na obou stranách, což je známka defenzivního pojetí obou družstev.

Při porovnání s utkáním v jarní části soutěže jsme dosáhli zlepšení na ještě vyšší procento úspěšnosti v zakončení a to na 79,49 %. Situace před oběma utkání byla rozdílná. Domácí celek Nového Veselí měl již zaručené umístění v základní části, a tak z taktických důvodů nechalo před začátkem play-off odpočívat několik klíčových hráčů, což se na jejich výkonu podepsalo. Naopak Talent Plzeň potřeboval k udržení první příčky v tabulce získat dvoutřetinu bodů z venkovního hřiště. Při pohledu na konečné skóre 21:31 pro hostující Talent se tyto všechny aspekty potvrdily i přesto, že průběh celého utkání nebyl podle statistik ideální. S ohledem na alarmující počet 19 technických chyb, se hráči dostali jen k 39 zakončením. Přesto dokázali vsítit 31 branek a tím atakovat hranici úspěšnosti střelby 80 %. Zlepšení bylo evidentní ve všech pozicích, přes to nejmarkantnější zdokonalení bylo zachyceno na pozicích spojek, kde hráči všechny akce poctivě dohrávali až do téměř stoprocentních střeleckých šancí, ve kterých minuli jen 4x ze 21 pokusů, což dohromady vytvořilo 81% úspěšnost střelby. To považujeme za excelentní efektivitu, zároveň to byl nejlepší střelecký výkon v základní části.

Hranice

V úvodním pozorování Talent Plzeň naplno využil své domácí prostředí a hranické házenkáře porazil výsledkem 35:25. Již výsledek napovídá, že plzeňští hráči měli v zápase převahu, kterou předvedli v počtu nastřílených branek. Bohužel 12 technických chyb přibrzdilo hráče, kteří se dostali k 50 zakončením na soupeřovu branku. Úspěšnost střelby se zastavila na 70 %, což opět považujeme za velmi nadstandartní výkon. Již v této fázi sezóny bylo zřejmé, že soupeř nebude patřit k účastníkům v play-off, a to bylo k vidění i v jejich obranných činnostech.

V závěrečném pozorování zvítězil Talent Plzeň na hřišti soupeře poměrem 25:30, kde jsme zaznamenali zhoršení v úspěšnosti střelby na 58,82 %, což ale nepatří k nejhorším výkonům. Přesto jsme se na tento dvojzápas zaměřili podrobněji. V utkání hráči vyslali 51 střel na soupeřovu branku, ze kterých vsítili 30 branek. Pozitivní ukazatelem byl snížený počet technických chyb na číslo 6. Bohužel v konečném hodnocení nejhůře dopadli hráči na pozici křídel, u kterých se úspěšnost střelby zastavila pod 60 %, což z prostoru křídel není vysoká efektivita. Tento fakt můžeme přičíst zvýšené pozornosti obrany v čele s brankařem v těchto prostorech, jelikož na podzim křídla podala nadstandartní výkony.

3.4.2 CELKOVÁ ÚSPĚŠNOST SŘELBY PODLE HERNÍCH FUNKCÍ

KŘÍDLO

ÚVODNÍ POZOROVÁNÍ

Křídelní hráči vyslali v podzimní části soutěže na soupeřovu branku 161 střel (průměrně 14,64 na zápas), ze kterých dokázali vsítit 104 branek (průměrně 9,45 na zápas), což dohromady vytvořilo úspěšnost 64,60 %.

Tabulka č. 5: celková úspěšnost střelby z pozice křídlo při úvodním pozorování

Podzim	Křídlo		
	Počet střel	Počet gólů	Úspěšnost %
Kopřivnice - 37-29	18	11	61,11
Dukla - 24-24	11	7	63,64
Frýdek-Místek - 36-25	10	9	90
Zubří - 26-26	17	10	58,82
Brno - 28-22	10	6	60
Karviná - 22-24	11	3	27,27
Lovosice - 32-28	16	13	81,25
Jičín - 20-29	15	7	46,67
Hranice - 35-25	24	18	75
Litovel - 35-21	19	14	73,68
Nové Veselí - 26-22	10	6	60
Celkem	161	104	64,60

ZÁVĚREČNÉ POZOROVÁNÍ

Křídelní hráči vystřelili v jarní části soutěže na branku soupeře 131 ran (průměrně 11,91 na zápas), vsítili 86 branek (průměrně 7,82 na zápas), při tom se celková úspěšnost zastavila na 65,65 %.

Tabulka č. 6: celková úspěšnost střelby z pozice křídlo při závěrečném pozorování

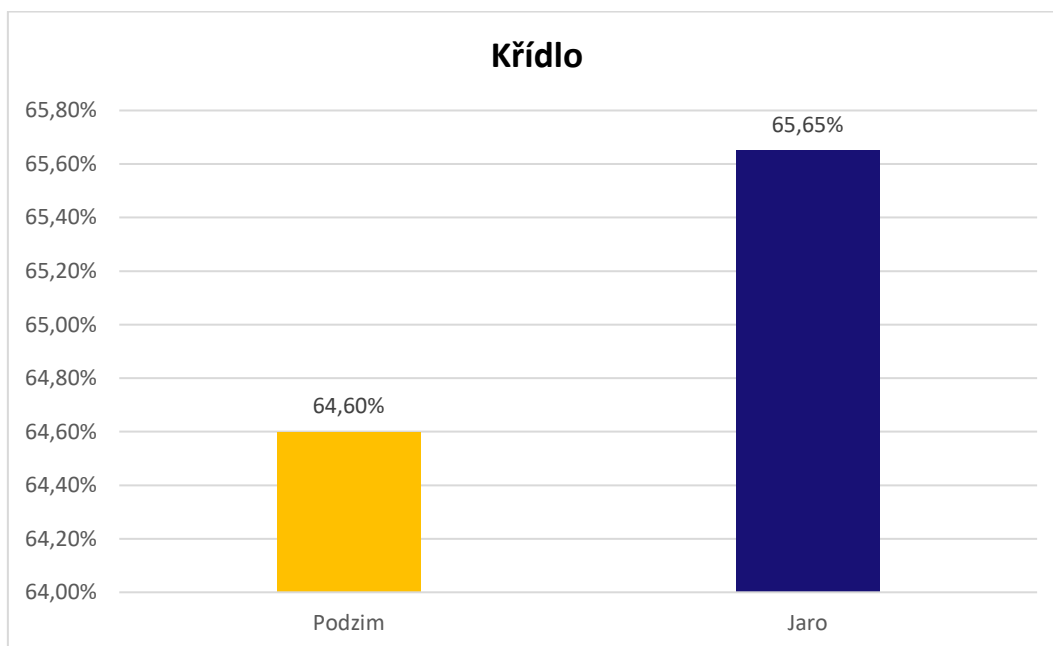
Jaro	Křídlo		
	Počet střel	Počet gólů	Úspěšnost %
Kopřivnice – 28-27	15	9	60
Dukla – 24-26	12	5	41,67
Frýdek-Místek 30-29	9	3	33,33
Zubří – 26-25	9	6	66,67
Brno – 31-27	14	12	85,71
Karviná – 31-29	6	3	50
Lovosice – 28-28	10	7	70
Jičín – 36-23	14	11	78,57
Hranice – 30-25	14	8	57,14
Litovel – 33-18	18	15	83,33
Nové Veselí – 31-21	10	7	70
Celkem	131	86	65,65

KOMPARACE CELKOVÉ ÚSPĚŠNOSTI STŘELBY Z POZICE KŘÍDLO

Tabulka č. 7: Komparace celkové úspěšnosti střelby z pozice křídlo

	Podzim	Jaro
Křídlo	64,60 %	65,65 %

Graf č. 2: Komparace celkové úspěšnosti střelby z pozice křídlo



V celkovém porovnání efektivity střelby hráčů na křídlech se konečné číslo výrazně nezměnilo. Zaznamenali jsme zlepšení o 1,05 %, což je pozitivní, ale v házené zanedbatelné. Objevili jsme zde stejný fakt jako v celkovém součtu, že počet střel křídelních hráčů se v jarní části soutěže snížil, a to přesně o 30 střel (podzimní část - 161 ran, jarní části 131 ran). Obdobně tomu bylo u počtu vstřelených branek, kde hráči v podzimní části dokázali nastřílet 104 branek, avšak na jaře to bylo o 18 branek méně tedy 86 gólů.

Zjištěnou skutečnost můžeme připočíst hernímu systému družstva, kde jsme převážně v závěrečném pozorování evidovali zvýšenou aktivitu soupeřovi obrany právě v prostoru křídel. V závislosti na tom jsme mohli registrovat zvýšený počet střel z pozice pivota, kde hráči zakončovali z prostoru oblouků na brankovišti a také vyšší produktivitu spojek. Na všechny zmíněné prostory jsme se zaměřili v intervenčním programu a tréninkových jednotkách.

PIVOT

ÚVODNÍ POZOROVÁNÍ

Hráči se na pozici pivota v podzimní části soutěže dostali k 47 zakončením (průměrně 4,27 střely na zápas), ze kterých vstřelili 33 branek (průměrně 3 góly na utkání). Dohromady se pivoti dostali na konečnou celkovou úspěšnost 70 %.

Tabulka č. 8: celková úspěšnost střelby z pozice pivot při úvodním pozorování

Podzim	Pivot		
	Počet střel	Počet gólů	Úspěšnost %
Kopřivnice - 37-29	6	5	83,33
Dukla - 24-24	5	3	60
Frýdek-Místek - 36-25	4	3	75
Zubří - 26-26	5	3	60
Brno - 28-22	1	1	100
Karviná - 22-24	2	1	50
Lovosice - 32-28	6	3	50
Jičín - 20-29	3	2	66,67
Hranice - 35-25	5	4	80
Litovel - 35-21	7	5	71,43
Nové Veselí - 26-22	3	3	100
Celkem	47	33	70

ZÁVĚREČNÉ POZOROVÁNÍ

V jarní části soutěže se hráči ve funkci pivota dostali k 60 pokusům (průměrně 5,45 střely na zápas), ze kterých vstřelili 48 branek (průměrně 4,3 góly na utkání). Celková úspěšnost se posunula na 80 %.

Tabulka č. 9: celková úspěšnost střelby z pozice pivot při závěrečném pozorování

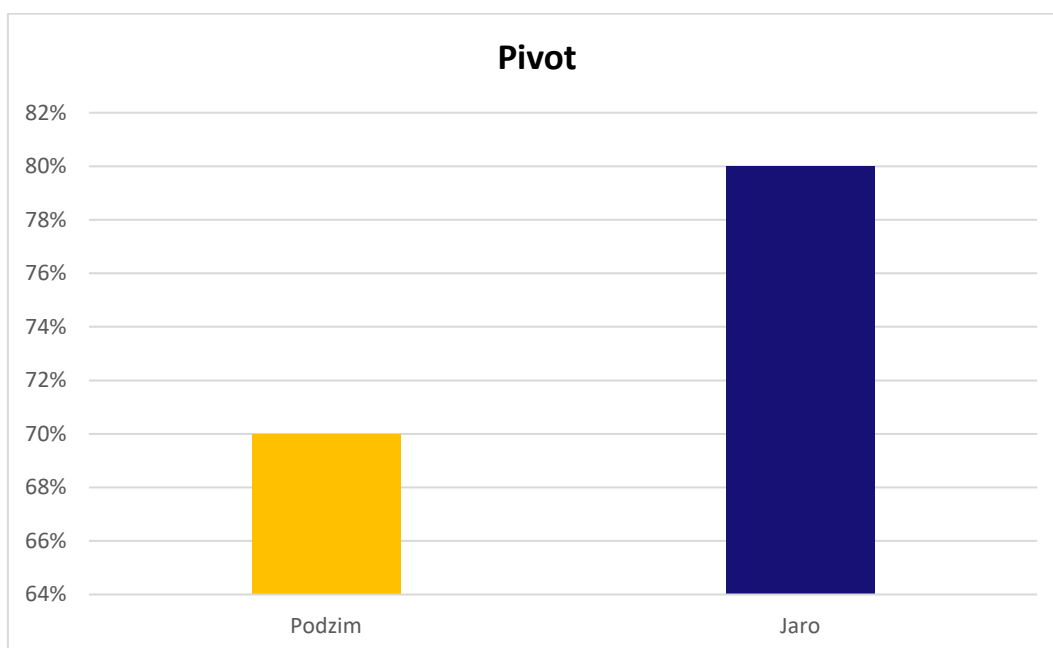
Jaro	Pivot		
	Počet střel	Počet gólů	Úspěšnost %
Kopřivnice – 28-27	2	2	100
Dukla – 24-26	4	3	75
Frýdek-Místek 30-29	7	7	100
Zubří – 26-25	5	4	80
Brno – 31-27	4	2	50
Karviná – 31-29	2	2	100
Lovosice – 28-28	12	7	58,33
Jičín – 36-23	6	5	83,33
Hranice – 30-25	6	5	83,33
Litovel – 33-18	4	4	100
Nové Veselí – 31-21	8	7	87,50
Celkem	60	48	80

KOMPARACE CELKOVÉ ÚSPĚŠNOSTI STŘELBY Z POZICE PIVOT

Tabulka č. 10: Komparace celkové úspěšnosti střelby z pozice pivot

	Podzim	Jaro
Pivot	70 %	80 %

Graf č. 3: Komparace celkové úspěšnosti střelby z pozice pivot



Na pozici pivot jsme v celkovém porovnání efektivity střelby zaznamenali největší progres. Hráči v podzimní části sezóny dosáhli úspěšnosti 70 %, kterou na jaře vylepšili na konečných 80 %, což tvoří slušných 10 %. Oproti ostatním pozicím se naopak u pivotů zvýšil počet střel a vstřelených gólů. V úvodním pozorování hráči ve funkci pivota vyslali 47 střel, oproti tomu na jaře se pivoti dostali k 60 zakončením. Další faktor, který se promítl v konečné úspěšnosti střelby jsou vstřelené branky, kdy se v podzimní části soutěže hráči prosadili z pivota 33krát, což na jaře vylepšili na bilanci 48 vstřelených branek. Pozice pivot je přímo závislá na hře spojek, proto si můžeme oba údaje spojit se statistikou právě hráčů na spojkách, kde můžeme vidět, že došlo ke snížení počtu střel, tudíž byla vidět oproti podzimní části větší spolupráce mezi hráči na spojkách a pivotech. Můžeme zjištěné výsledky připočíst i intervenčnímu programu, ve kterém jsme se také na tuto spolupráci zaměřili. Dalším postřehem byl také lepší výběr místa k zakončení na brankovišti, čímž se zvýšila i pravděpodobnost vstřelené branky.

SPOJKA

ÚVODNÍ POZOROVÁNÍ

Hráči ve funkci spojek vystřelili v podzimní části soutěže 342 ran (průměrně 31,09 střel na zápas), ze kterých vsítili 184 branek (průměrně 16,72 gólů na utkání). Jejich celková efektivita střelby se zastavila na 53,80 %.

Tabulka č. 11: celková úspěšnost střelby z pozice spojka při úvodním pozorování

Podzim	Spojka		
	Počet střel	Počet gólů	Úspěšnost %
Kopřivnice - 37-29	29	21	72,41
Dukla - 24-24	32	14	43,75
Frýdek-Místek - 36-25	36	24	66,67
Zubří - 26-26	30	13	43,33
Brno - 28-22	34	21	61,76
Karviná - 22-24	36	18	50
Lovosice - 32-28	31	16	51,61
Jičín - 20-29	34	11	32,35
Hranice - 35-25	21	13	61,90
Litovel - 35-21	27	16	59,26
Nové Veselí - 26-22	32	17	53,13
Celkem	342	184	53,80

ZÁVĚREČNÉ POZOROVÁNÍ

Hráči na pozici spojek ohrozili branku soupeře 329krát (průměrně 29,90 střel na zápas) a přispěli 194 góly (průměrně 17,63 branek na utkání), což dohromady utvořilo celkovou úspěšnost střelby na 58,97 %.

Tabulka č. 12: celková úspěšnost střelby z pozice spojka při závěrečném pozorování

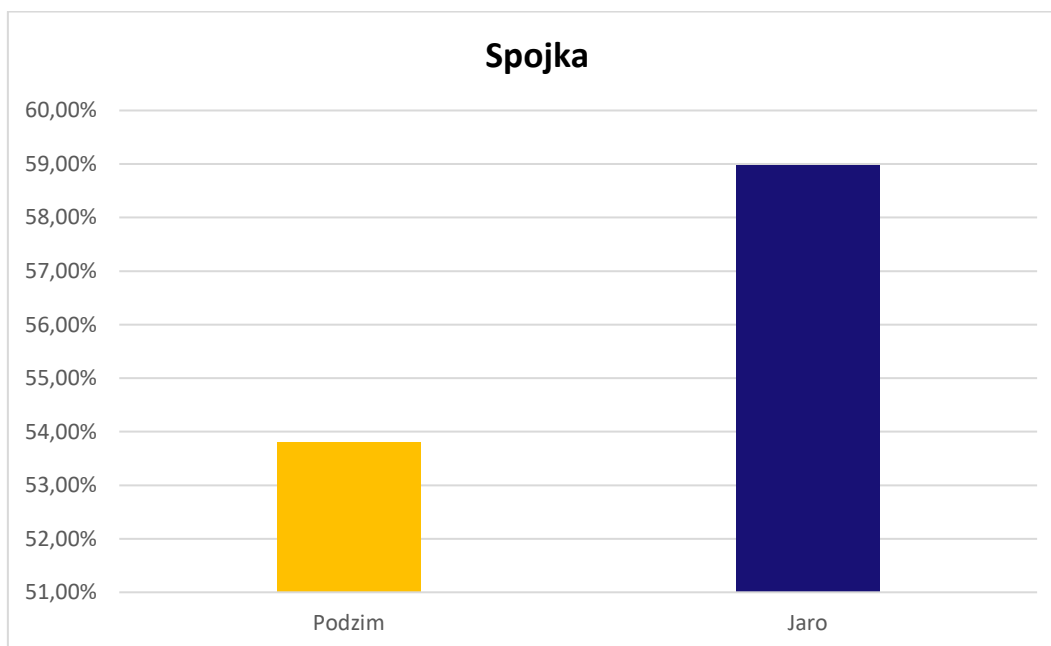
Jaro Soupeř	Spojka		
	Počet střel	Počet gólů	Úspěšnost %
Kopřivnice – 28-27	29	17	58,62
Dukla – 24-26	30	16	53,33
Frýdek-Místek 30-29	34	20	58,82
Zubří – 26-25	33	16	48,48
Brno – 31-27	31	17	54,84
Karviná – 31-29	40	26	65
Lovosice – 28-28	25	14	56
Jičín – 36-23	26	20	76,92
Hranice – 30-25	31	17	54,84
Litovel – 33-18	29	14	48,28
Nové Veselí – 31-21	21	17	80,95
Celkem	329	194	58,97

KOMPARACE CELKOVÉ ÚSPĚŠNOSTI STŘELBY Z POZICE SPOJKA

Tabulka č. 13: Komparace celkové úspěšnosti střelby z pozice spojka

	Podzim	Jaro
Spojka	53,80 %	58,97 %

Graf č. 4: Komparace celkové úspěšnosti střelby z pozice spojka



Hráči ve funkci spojek dosáhli v celkové úspěšnosti střelby solidní zlepšení o 5,17 %. Již v úvodním pozorování se hráči pohybovali na úspěšnosti 53,80 %, kterou můžeme považovat z pohledu hry spojek za velmi dobré procento efektivity. Avšak zlepšení v jarní části soutěže na 58,97 %, tedy atakování hranice 60 % bereme jako skvělý posun. Podobně jako tomu bylo u křídel se u spojek také zmenšil počet střel (podzimní část – 342 ran, jarní část – 329 střel), avšak změna nastala v počtu vstřelených branek, kdy spojky dokázali vstřelit z méně pokusů více gólů (podzimní část – 184 branek, jarní část – 194 branek). Během závěrečného pozorování byla vidět již zmíněná lepší spolupráce s pivoty. Zároveň jsme se s trenérem shodli, že se u většiny spojek zlepšili rozhodovací schopnosti, a především finální řešení, kdy oproti podzimní části se snížil počet nepřipravených střel z větší vzdálenosti. Naopak se zvýšil počet úspěšných ran po jednoduchých kombinacích dvojic nebo trojic, na které jsme se zaměřili v intervenčním programu.

ZÁVĚR

Výsledek výzkumu bakalářské práce potvrzuje hypotézu. Po aplikaci intervenčního programu hráči extraligového týmu vykazují vyšší úspěšnost střelby. Utvrdili jsme se ve skutečnosti, že použitím intervenčního programu se zlepšili dovednosti u hráčů extraligového týmu, kteří jsou již na velmi vysoké úrovni. Zaznamenali jsme výkonnostní posun v úspěšnosti střelby ze všech pozic, a proto můžeme shledat program za efektivní.

I přes menší množství testovaného souboru, jsme díky statistické metodě Wilcoxon Matched Pairs Test objevili snížení počtu střel na soupeřovu branku. Tento fakt můžeme připočítat důležitosti utkání, v nichž se v jarní části sezóny již rýsují konečné pozice pro play-off, proto jsou výsledky utkání klíčové. Hráči k zápasům musí přistupovat již maximálně koncentrovaní stejně jako v konečné fázi soutěže play-off. Tuto skutečnost potvrzuje počet vstřelených branek, který se naopak zvýšil.

Během výzkumu jsme registrovali profit z aplikace intervenčního programu v několika směrech. Hráči vylepšili rozhodovací schopnosti a používali střelbu z připravených pozic. Vše souviselo s dodržováním herního systému, který jsme se snažili promítnout do tréninku. Naším záměrem bylo modelovat způsoby zakončení, které se nejčastěji vyskytovaly v zápasech v podzimní části.

Věříme, že vypracovaná bakalářská práce přispěje české házené k dalšímu zdokonalení v praxi a bude sloužit ostatním trenérům jako inspirace při skládání svých tréninkových jednotek zaměřených na zlepšení herních činností jednotlivce konkrétně střelby. V budoucnu bych si chtěl vybrat jednu konkrétní pozici a porovnat více věkových kategorií mezi sebou, čímž bych ověřil intervenční program na větším testovaném vzorku. Pokud by i zde bylo dosaženo kladných výsledků, rád bych zformoval větší metodický podklad pro rozvoj střelby.

RESUMÉ

Česky

Cílem práce bylo sestavit a ověřit intervenční tréninkový program pro zdokonalení střelby v házené mužů. Práce se skládá z teoretické části a praktické části. V teoretické části se věnujeme pojmům jako herní výkon, hráčské funkce, herní činnosti a metodicko-organizační formy. V praktické části jsme vytvořili program, který je rozdělen na čtyři skupiny: křídlo, pivot, spojka a spolupráce více hráčů. Každá kategorie obsahuje pět cvičení, která jsou popsána a doplněna nákresy. Pro ověření celé práce jsme vybrali jako testovaný soubor extraligový tým, na který jsme intervenční program aplikovali v zimní přípravě mezi pozorovacími obdobími. Na základě komparace a vyhodnocení úvodního a závěrečného pozorování můžeme říci, že je program efektivní.

Anglicky

The main aim of this thesis was to create and prove the intervention programme focusing on the development of shooting in men's handball. Thesis consist theoretical and practical part. In the theoretical part we pay attention to more concepts, namely, game performance, player's functions in the game, gaming skills, and methodical and organizational forms. In the practical part we have created the programme which is divided into four groups: wing, pivot, backcourt player and the cooperation of more players. Each section consist five exercises, which are described and layout is added. For the verification of our research has been chosen the team of the first league, on what we have applied our training procedure in the winter preparation phase between the observation periods. Based on the correlation and evaluation of the first and final observation we can say, that the programme is effective.

SEZNAM LITERATURY

Odborná literatura:

Dobrý, L. a Semiginovský, B. *Sportovní hry: výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988.

Dovalil, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

Hůlka, K. a Bělka, J. *Diagnostika herního výkonu v basketbale a házené*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013. ISBN 978-80-244-3891-7.

Chelly, M. S., Hermassi, S., Aouadi, R., Khalifa, R., Van den Tillaar, R., Chamari, K., Shephard, R. J. (2011). Match analysis of elite adolescent team handball players. *Journal of strenght and conditioning research*. 25(9), 2410-2417.

Jančálek, S. a Táborský, F., Házená. Praha: Olympia, 1973

Jančálek, S., Táborský, F. a Šafaříková, J. *Házená (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, 184 s. ISBN 80-04-23974-9.

Süss, V., Buchtel, J. a kolektiv. *Hodnocení herního výkonu ve sportovních hrách*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1680-3.

Šafaříková, J. (1988). Diagnostika herního výkonu ve sportovních hrách. In L. Dobrý (Ed.), *Didaktika sportovních her* (pp.114-141). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Táborský, F. a kol. *Základy teorie sportovních her*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007.

Táborský, F. Playing Performance in Team Handball (Summary Descriptive Analysis). *Research Yaerbook, Studies in Physical Education and Sport*. Warszawa: Medsportpress, 2007, vol. 13, no.1, pp. 161-164. ISSN 1730-7988.

Tůma, M. a Tkadlec, J. *Házená*. Praha: Grada Publishing, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-0217-3.

Odborné články:

Foretic, N. & Rogulj, N. & Trninić, M. (2010). The influence of situation efficiency on the result of a handball match. 3.

Hatzimanouil, D. & Giatsis, G. & Kepesidou, M. & Kanioglou, A. & Loizos, N. (2017). Original Article Shot effectiveness by playing position with regard to goalkeeper's efficiency in team handball. *Journal of Physical Education and Sport*. 17. 656-662. 10.7752/jpes.2017.02098.

Karcher, C., Buchheit, M. On-Court Demands of Elite Handball, with Special Reference to Playing Positions. *Sports Med* 44, 797–814 (2014).

Krüger, K. & Pilat, Ch. & Tirokoglou, P. & Frech, T. & Mooren, F. (2016). Positions- und spielklassenspezifität anthropometrischer und konditioneller Faktoren im Männerhandball. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin.

Vila, H. & Ferragut, C. (2019) Throwing speed in team handball: a systematic review, International Journal of Performance Analysis in Sport, 19:5, 724-736, DOI: [10.1080/24748668.2019.1649344](https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1649344)

Wagner, H. & Buchecker, M. & Von Duvillard, S. & Müller, E. (2010). Kinematic Description of Elite Vs. Low Level Players in Team-Handball Jump Throw. Journal of sports science & medicine. 9. 15-23.

Wagner, H. & Pfusterschmied, J. & Von Duvillard, S. & Müller, E. (2011). Performance and Kinematics of Various Throwing Techniques in Team-Handball. Journal of sports science & medicine. 10. 73-80.

Internetové odkazy:

<https://www.talentplzen.cz/>

<http://activities.eurohandball.com/analyses>

http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Belka_Hazena.pdf