

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Metodické základy flag fotbalu pro děti věkové  
kategorie 6-12 let.**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Nikola Vokurková**

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

**Plzeň, 2021**

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

V Plzni, 30. června 2021

.....

Vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala panu Mgr. Lubošovi Charvátovi za odborné vedení a vstřícnou pomoc při tvorbě této bakalářské práce. Velké poděkování patří týmu U12 Bobcats Příbram za inspiraci pro tuto práci a nápomoc při tvorbě praktické části.

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>7</b>
2.1	Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku.....	7
2.1.1	Mladší školní věk.....	7
2.1.2	Motorika dítěte v mladším školním věku .....	8
2.1.3	Pohybová schopnost .....	8
2.1.4	Pohybová aktivita .....	9
2.1.5	Sociální rovina sportu dětí .....	10
2.1.5.1	Vliv rodiny.....	11
2.1.5.2	Vliv školy .....	11
2.1.6	Životní styl školáků .....	12
2.1.6.1	Pasivní trávení volného času .....	12
2.1.7	Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku .....	13
2.1.8	Sportovní příprava dětí mladšího školního věku .....	14
2.1.8.1	Druhy pohybových aktivit u dětí.....	16
2.2	Flag fotbal .....	19
2.2.1	Kodex flag fotbalu .....	19
2.2.1.1	Morálka a sportovní duch.....	20
2.2.1.2	Kodex trenéra .....	20
2.2.2	Historie flag fotbalu .....	21
2.2.3	Hřiště.....	22
2.2.4	Výbava .....	24
2.2.4.1	Míč.....	24
2.2.4.2	Výstroj .....	25
2.2.4.3	Flag .....	26
2.2.5	Pravidla Flag fotbalu.....	27
2.2.5.1	Hráči .....	27
2.2.5.2	Hra .....	28
2.2.5.3	Nejdůležitější pravidla a principy.....	28
2.2.5.4	Pravidla pro běh s míčem (run) .....	29
2.2.5.5	Pravidla pro přihrávku vzduchem (pass).....	30
2.2.5.6	Skórování.....	30
2.2.5.7	Čas .....	31

2.2.5.8	Přerušeni hry.....	31
2.2.5.9	Fauly.....	32
2.2.5.10	Kontaktní fauly.....	32
2.2.5.11	Nekontaktní fauly a nespportovní chování.....	33
2.2.5.12	Možné úpravy pravidel.....	34
<b>3</b>	<b>CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....</b>	<b>36</b>
3.1	Cíl.....	36
3.2	Úkoly.....	36
<b>4</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE.....</b>	<b>37</b>
4.1	Metodika práce.....	37
4.2	Použité metody.....	37
4.2.1	Quarterback – technika při odhodu balónu.....	38
4.2.2	Quarterback- 3 step drop.....	39
4.2.3	Quarterback – box drill.....	40
	.....	<b>40</b>
4.2.4	Receiver- základní postoj.....	41
4.2.5	Receiver- zachycení balónu.....	42
	.....	<b>42</b>
4.2.6	Receiver – route, cut.....	43
4.2.7	DEFENSIVE BACK.....	44
	.....	<b>44</b>
4.2.8	Blitz/Rush.....	44
4.2.9	strhávání flagu.....	45
	.....	<b>45</b>
<b>5</b>	<b>DISKUSE.....</b>	<b>46</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>47</b>
	<b>SEZNAM ZDROJŮ.....</b>	<b>48</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....</b>	<b>50</b>

# 1 ÚVOD

Ve 20. století vznikla nová hra jménem flag fotbal. Hra, která má v zahraničí mnohem větší jméno a sílu než v České republice. Tato atraktivní hra je nekontaktní verzí amerického fotbalu populárního zejména v USA. V ČR se flag fotbal objevil v roce 2004 a od té doby je na obrovském vzestupu. Bohužel je známý převážně mezi americkými fotbalisty a široká veřejnost o tomto sportu nemá žádné povědomí. Ráda bych tento atraktivní a netradiční sport přiblížila české veřejnosti, jelikož se sama tomuto sportu aktivně věnuji nejen jako hráčka, ale současně i jako trenérka. Zároveň působím jako učitelka tělesné výchovy na základní škole, kde spatřuji obrovské pohybové nedostatky dětí. Pohybové nároky v tomto sportu jsou velice komplexní, a proto mohou být skvělou a zábavnou průpravou pro zdokonalování pohybových dovedností dětí. Většina klubů amerického fotbalu v ČR má již své týmy i v kategorii flag fotbal a snaží se sport propagovat do širší veřejnosti. Propagaci tohoto sportu velice napomáhá i ženská reprezentace.

Tato bakalářská práce bude tvořena tak, aby jednoduchý princip této hry byl jednoznačně formulovaný s praktickým využitím u tréninku dětí. Teoretická východiska jsou věnována pohybové aktivitě dětí ve věku 6-12 let, sportu, historii a pravidlům flag fotbalu. Pohybová aktivita dětí ve věku 6-12 let je důležitá z hlediska rozvoje obratnosti, rychlosti, koordinace pohybu a spolupráce ve skupině. Praktická část bude zaměřena především na nácvik potřebných pohybových dovedností pro tento sport.

Flag fotbal jakožto hra vycházející z amerického fotbalu nemá příliš mnoho záznamů o svém vzniku a všechny dosavadní poznatky o historii této mladé hry a herním systému vyhledávám od různých autorů (Bernstein, Watterson). Protože je Fotbal v České republice sport relativně mladý a ryze okrajový, nebudí zpravidla pozornost většího počtu fanoušků a tím spíše autorů, kteří by se dané problematice věnovali. Proto většinou čerpám z internetových knih a stránek České asociace amerického fotbalu.

## **2 TEORETICKÁ ČÁST**

### **2.1 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku**

Nejen jako trenérka si všímám, že žáci čím dál tím více tráví svůj čas koukáním do obrazovek mobilních telefonů a tabletů než pobíháním na hřišti, jako tomu bylo kdysi. Pro mé pozorování existuje i řada zdravotnických zpráv a výzkumu, který tento trend sedavých dětí potvrzuje. Než přejdu k samotnému flag fotbalu, chtěla bych nejprve definovat hlavní teoretická východiska pohybových aktivit u dětí.

Kapitola 1 se proto zabývá obecnými teoretickými pojmy, jako je pohybová schopnost, pohybová dovednost a mladší školní věk. Tyto pojmy pak uvádí do kontextu i s dalšími jevy, které mohou pohybovou aktivitu ovlivňovat. Snažím se popsat všechny aspekty (zdravotní, psychologické, sociální), které s vykonáváním pohybové aktivity souvisí.

#### **2.1.1 Mladší školní věk**

Období mladšího školního věku splývá s obdobím, kdy dítě nastoupí do školy a trvá celý první stupeň základní školy. Věkově tato fáze odpovídá 6 - 12 letům dítěte. S nástupem do školy se u dítěte změní denní režim. Dítě najednou musí určitý počet hodin ve škole staticky sedět, proto je důležité, aby se zachovala nějaká rovnováha mezi stádiem aktivity a inaktivity, provozovat nějakou fyzicky aktivní činnost - sport. (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011)

Mentálně je období mladšího školního věku podle Kučery a kol. obdobím píle. Dítě se v této nové životní situaci snaží dostát očekáváním svého okolí a svědomitě plnit novou roli žáka. Velice pozitivně na děti působí, je-li chváleno svým nejbližším okolím, tj. rodiči nebo učiteli. (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Bez nadsázky by se dalo říct, že s nástupem dítěte do školy se změní celý jeho život a vnímání světa. Dítě se musí adaptovat na novou sociální roli žáka a z nezávislého dítěte, které si do nástupu do školy mohlo více méně jen hrát, se stává školák s vlastními povinnostmi. Poprvé v životě jsou na jedince kladeny nároky a má určeny povinnosti, které musí plnit. V tomto období hraje stěžejní roli rodič, který by měl v dítěti být oporou a pomoci mu adaptovat se na novou sociální zkušenost. (Ptáček, Kuželová, 2013)

Z pedagogického hlediska je toto období vnímáno velice pozitivně. Děti jsou v mladším školním věku plni elánu a relativně snadno se s nimi pracuje. Ve škole z této fáze těží i učitelé tělocviku, děti jsou proaktivní a mají radost ze hry. V tomto věku také vnímají dospělé jako autoritu, snadno se jim podřizují a přejímají od nich vzorce chování i zásady. (Perič, 2012)

### **2.1.2 Motorika dítěte v mladším školním věku**

V mladším školním věku je hrubá motorika dítěte již zcela vyvinutá a různé její aspekty se dále mohou zdokonalovat pomocí cílených sportovních aktivit (například koordinační cvičení aj.). Obecně ale pohyby dítěte přestávají být zbrklé a neohrabané. V tomto období se také zdokonaluje koordinace oka a ruky, což se ve sportu projeví například při míčových hrách, kdy se jedinec zdokonaluje v házení a chytání přihrávek. V jemné motorice mají děti po nástupu do školy ještě stále mezery, což lze vidět například na psaní. I v té se ale v průběhu mladšího školního věku zdokonalí. (Allen & Marotz, 2008)

V mladším školním věku dochází ke značným růstovým změnám dítěte. Tělesný růst dítěte je v tomto období rychlý, rovnoměrný a plynulý. Jeho růst a vývoj také ovlivňuje i vývoj pohybových dovedností. Každé dítě však roste a vyvíjí se jinak, proto by měl při hodinách tělesné výchovy nebo trénincích pedagog brát ohled na individuální rozdíly v růstu dětí. (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011)

Perič mladší školní věk z pohledu pohyblivosti rozděluje ještě na dvě období: „*období pohybového neklidu*“, které nastává v 6-7 letech dítěte. Toto období se vyznačuje tím, že má dítě potřebu neustále něco dělat a nějak se hýbat. V 8-10 letech věku pak dítě přichází do tzv. „*zlatého věku motoriky*“, kdy je pro dítě ze všech vývojových fází vůbec nejsnazší si osvojit novou pohybovou aktivitu. (Perič, 2012)

### **2.1.3 Pohybová schopnost**

Pohybové schopnosti jsou vnitřní předpoklady jedince k vykonávání různých pohybových činností. Umožňují jedinci ovládat vlastní tělo a pohybovat se v okolním prostředí. Primárně jsou pohybové schopnosti získány dědičně. Vlivem prostředí se však mohou rozvíjet právě prostřednictvím různých pohybových aktivit. Pohybové schopnosti jedince ovlivňuje mnoho faktorů, patří k nim věk, pohlaví nebo například výživa. (Dvořáková, 2006)



Každá pohybová schopnost má také tzv. senzitivní období, což je taková fáze, ve které se pohybové schopnosti dítěte nejvíce rozvíjí. Pohybové schopnosti se dělí na:

- **kondiční** (síla, vytrvalost a rychlost)
- **koordinační**

Senzitivní období u obratnosti je v rozmezí 7-12 let dítěte, pro rychlost ve smyslu reakce na pohyblivé podněty je senzitivní období ve věku 8-13 let, u vytrvalosti se senzitivní období udává až do 15 let věku dítěte, u pohyblivosti je největší nárůst mezi 8 – 12, a konečně u síly mezi 8-14 rokem. (Perič, 2012)

Sílu děti používají samovolně například staticky při skákání, házení či přenášení předmětů nebo dynamicky - dřepy, kliky aj. Vytrvalost s dětmi lze cvičit pomocí různých her. Pedagog/trenér by stále měl mít na paměti, že trénuje s dětmi, proto by forma cvičení měla být především zábavná. Nabízí se použití různých pomůcek, jako jsou branky, prolézačky nebo míče, díky nimž pohybová aktivita dostane zábavnou formu. (Dvořáková, 2006)

#### **2.1.4 Pohybová aktivita**

Sigmund a Sigmundová ve své knize Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů pohybovou aktivitu definují jako tělesný pohyb zabezpečený kosterním svalstvem, jehož výsledkem je zvýšený výdej energie, který je nad klidovou úroveň metabolismu (Sigmund, Sigmundová, 2015, str. 8). Při pohybové aktivitě dojde ke zvýšení energetického výdeje a to o 15 až 40 % oproti normálu.

Pohybovou aktivitu lze dělit podle mnoha hledisek:

- podle účelu (sportovní, rekreační, zdravotní)
- podle četnosti (pravidelná, nepravidelná)
- podle skupinového charakteru (individuální, týmová)
- podle organizace (organizovaná, neorganizovaná)

Organizovanou aktivitu (kam spadá i trénink) pak lze dále dělit na volnočasovou, pracovní, školní a mimoškolní. (Sigmund, Sigmundová, 2015)

Pravidelná pohybová aktivita je důležitá hned z mnoha důvodů, hlavním z nich je především to, že je zdraví prospěšná. Pohybem se dá předcházet vzniku řady (hlavně civilizačních) nemocí. Pravidelná sportovní aktivita pomáhá snižovat krevní tlak, přispívá k prokrvení všech částí těla, snižuje rizika vzniku cukrovky typu 2 a srdečně-cévních onemocnění. Z pravidelné pohybové aktivity lidé benefitují i ve stáří, což se projevuje poměrně nízkým rizikem vzniku osteoporózy, udržování si optimální svalové síly, koordinace a v konečném důsledku dlouhověkosti. (Sigmund, Sigmundová, Šnoblová, 2010)

Psychicky přispívá k dobré náladě, při pohybu se totiž tvoří endorfiny, které vyvolávají pocit štěstí a dobré nálady. Pohybově aktivní člověk trpí méně depresemi a díky sportu nestrádá ani sociálně (například dochází-li do sportovního zařízení nebo účast na skupinovém cvičení). Kromě toho může mít pohybová aktivita ovlivňovat i další oblasti života, u kterých není souvislost na první pohled patrná, například ekonomické faktory (větší vitalita, tím pádem menší léčebné výlohy) nebo ekologie (upřednostnění chůze či cyklistiky před autem). (Sigmund, Sigmundová, Šnoblová, 2010)

### **2.1.5 Sociální rovina sportu dětí**

Pohybová aktivita má u dětí nejen neocenitelné fyzické důsledky, ale kromě toho také psychické a sociální. Díky fyzické aktivitě nebo třeba týmovým hrám se děti již od raného věku učí posilovat své sociální dovednosti. Učí se fungovat na hřišti s ostatními dětmi či spoluhráči a tyto dovednosti si pak mohou odnést i do svého sociálního života. To je důvodem, proč se v tomto období do tréninku dětí zařazují pohybové aktivity zaměřené na spolupráci s vrstevníkem. Pomocí nich si totiž dítě rozvíjí dovednosti potřebné k navazování a rozvíjení vztahů s vrstevníky.

Podle Dvořákové (2006) je na začátku vstupu do školy, tedy ve věku 6 a 7 let, důležitá volnost ve hře. Děti se teprve začleňují do nového kolektivu a potřebují čas a volnost k tomu, aby pomocí pohybu mohly navázat nové kontakty s vrstevníky. V tomto období není žádoucí, aby pedagog vystupoval příliš autoritativně (například jako soudce). Děti se volné hře domluví samy, čímž rozvíjí nejen své sociální dovednosti, ale cvičí se i ve verbální a neverbální komunikaci. I volná hra má samozřejmě svá pravidla a děti by se je měly naučit respektovat. Hra by měla probíhat vždy se zásadami bezpečnosti. V neposlední řadě je důležitý respekt – a to z obou stran. Děti by měly vědět, že ke staršímu člověku se mají

chovat s úctou a že pedagog je pro ně jistou autoritou. Na druhou stranu, pedagog by měl posuzovat každé dítě individuálně, chovat se k němu přátelsky a při pohybových aktivitách v žádném případě dítě neponižovat nebo zesměšňovat. (Dvořáková, 2006)

### **2.1.5.1 Vliv rodiny**

Základy životního stylu již od narození dítěti předává rodina. Nejedná se jen o pravidelnou pohybovou aktivitu, ale i třeba výživu a pravidelný spánek. Dítě by od narození mělo mít nějaký pevně stanovený rytmus dne, díky kterému se ve světě snadno zorientuje a v budoucnu si pak lépe bude umět tvořit nové návyky. (Mužík, Vlček, 2010)

Rodina je pro dítě primární sociální skupinou, v jeho prvních letech života má na jeho sociální vývoj právě ona. Proto i co se týče vztahu k pohybové aktivitě, je její vliv naprosto zásadní. Úkolem rodičů je nejen dítě přihlásit na trénink a pořídit mu požadované vybavení, důležitou roli hraje také jejich přístup, motivace dětí, vlastní zapojení se do fyzické aktivity a samotné jejich chování a hodnoty, které dětem třeba i nevědomky předávají. Ačkoliv pohybová aktivita může být do určité míry dána genetikou, externí faktory mohou dítě ovlivnit daleko více. (Sigmund, Sigmundová, Lokvencová, 2008)

Autoři ve své studii Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou mezi dětmi 8-13 lety a jejich rodiči našli pozitivní korelaci mezi rozsahem pohybových aktivit rodičů a jejich dětí. Korelace je patrná v celé věkové kategorii, tedy od 8 do 13 let, přičemž nejtěsnější vztahy byly objeveny v oblasti chůze a pohybové aktivity střední intenzity. Ze závěrů studie lze tedy jednoznačně říci, že pohybové návyky rodičů mají vliv na pohybové návyky dětí, pohybově aktivnější rodiče budou mít pohybově aktivnější děti a naopak. (Sigmund, Sigmundová, Lokvencová, 2008)

### **2.1.5.2 Vliv školy**

Škola je hned po rodině druhým největším nositelem vlivem na vývoj dětí. To zde získává úplně jiný druh zkušeností, než se jim dostalo domova ve společnosti rodičů. I když rodina do dětí základy pohybové aktivity nezaseje, pořád je tu škola, která má potenciál zásadně ovlivnit vztah dítěte k pohybu. Kromě toho studenty také učí, že pravidelná pohybová aktivita má velice pozitivní vliv na zdraví člověka. (Kalman et al., 2009)

Dětem se sportu v rámci povinné školní docházky dostává organizovaně prostřednictvím tělesné výchovy. Podle studie HBSC (2010) se však Česká republika řadí mezi země, ve kterých je patrný trend stále častějšího omlouvání dětí z hodin tělesné výchovy. Pokud jsou důvody omluvy logicky neopodstatněné (například z důvodu úrazu, nemoci či klidového režimu), přichází dítě zbytečně o možnost se věnovat pohybové aktivitě a zlepšovat si svou fyzickou zdatnost.

## **2.1.6 Životní styl školáků**

Poslední zpráva o životním stylu dětí a školáků byla podle všeho vytvořena v letech 2010/2011. Jedním z klíčových zjištění je to, že pohybová aktivita u školáků je nedostatečná. S rostoucím věkem je patrný trend, že dívky svou fyzickou aktivitu snižují, u chlapců víceméně stagnuje. Zatímco ve věku 11 let má pravidelný pohyb 50 % dívek, v 15 letech už je to jen třetina. U chlapců lze zaznamenat největší frekvenci pohybových aktivit ve věku od 11 do 13 let, poté frekvence pohybové aktivity klesá zpět na hodnoty 11 let. S rostoucím věkem bylo také u chlapců i dívek zaznamenáno (nad)užívání počítačů. Jako nejčastější důvody k realizování nějaké fyzické aktivity chlapci i dívky uváděli zábavu, možnost seznámit se s novými kamarády či vidět se s těmi stávajícími a zlepšit si zdraví. Překvapivě málo dotázaných dětí toužilo po vítězství. (HBSC, 2010)

### **2.1.6.1 Pasivní trávení volného času**

V posledním desetiletí jsme svědky fenoménu pasivně tráveného volného času u dětí. Tento jev bylo možné pozorovat již před desítkami let s nástupem televize a zvyšoval se ještě rapidněji s nástupem počítačů a internetu. Tento vývoj koreluje se zvyšujícím se počtem sedavých hodin u dětí i s nárůstem dětské obezity. Podle odborníků, by čas, kdy dítě kouká na obrazovku, neměl překročit 2 hodiny denně. (HBSC, 2010)

Jestliže dítě většinu svého volného času tráví v sedě a nemá dostatečnou pohybovou aktivitu, vystavuje se následujícím rizikům:

- zvýšené riziko vzniku obezity a s ní spojených civilizačních chorob, například cukrovky,
- zvýšená pravděpodobnost agresivního a nepřízpůsobivého chování,
- zvýšená pravděpodobnost, že se objeví pocity osamění, špatné nálady až deprese,

- snížená schopnost koncentrace. (Kalman a kol., 2014)

Podle Světové zdravotnické organizace WHO je dětská obezita stále aktuálnějším tématem. Udává také, že více lidí na světě umře na následky nadváhy než podvýživy. Podle výsledků studie WHO je obezita běžnější spíše v městském prostředí v rodinách s nižšími a středními příjmy. Rodiny s nižšími příjmy totiž podle všeho inklinují k nezdravé stravě s nadměrným množstvím cukru a tuku. U těchto potravin je typické, že jsou pořízeny sice za nižší náklady, zato s menší výživovou hodnotou. Dítě si pak přirozeně získává nezdravé stravovací návyky a v kombinaci s nedostatkem fyzické aktivity je nadváha nebo obezita takřka nevyhnutelná. (WHO, 2015)

### **2.1.7 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku**

Po dětech předškolního věku jsou právě mladí školáci druhou neaktivnější věkovou skupinou populace. Kromě dopravování se do a ze školy se jich také většina účastní nějaké pravidelné pohybově zaměřené zájmové aktivity - sportovního kroužku či tréninku. (Sigmund, Sigmundová, 2011)

Pravidelnou pohybovou aktivitu je důležité provozovat již od dětství. Je totiž nezbytná pro zdravý vývoj jedince, přispívá pevnosti kostí i funkčnosti svalového aparátu. Díky pohybu si také dítě udržuje optimální hmotnost, čímž předchází dalším problémům, které mohou mít přesah i do dospělosti, resp. stáří. (Sigmund, Sigmundová, Šnoblová, 2010)

To však v posledních letech nemusí být pravidlem. Již před 10 lety HBSC upozorňovala na rostoucí trend „sedavých dětí“. Některé děti mají tendenci svůj volný čas trávit spíše u obrazovek počítače. Podle HBSC by se však každé dítě mělo pohybovat alespoň hodinu každý den. (HBSC, 2010)

Stejného názoru je i ministerstvo zdravotnictví, které pro děti školního věku doporučuje 10 000 až 14 000 kroků denně a samozřejmě účast na organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivitách v rámci školní docházky. (Ministerstvo zdravotnictví, 2015)

Kalman a spol. (2015) v rámci národního doporučení souhlasí s optimální denní aktivitou 60 minut denně a dodávají, že vykonávaná aktivita by měla být většinou střední až vyšší intenzity, přičemž alespoň třikrát do týdne by měla proběhnout aktivita vysoké intenzity. Autoři také doporučují provádět spíše atletická, gymnastická cvičení a posilování upravené dětskému vývoji tzv. dřepy, sedy lehy aj.

Sigmundová a kol. (2010) pro školáky doporučuje dokonce 90 minut střední fyzické aktivity denně, přičemž se doporučuje tuto aktivitu nevykonávat najednou, ale rozložit ji do kratších úseků, například po 10 minutách. Co se týče počtu kroků, doporučuje u děvčat 12 000 kroků denně a u chlapců 14 000. Mimo toho uvádí i další pohybová doporučení pro školáky:

- cesty do školy, ze školy a na různé volnočasové aktivity vykonávat pěšky nebo na kole,
- soustředit se spíše na všestranný pohybový rozvoj a vyvarovat se jednostrannému,
- věnovat se spíše pohybovým aktivitám zaměřeným na rychlost a obratnost než silovým,
- naučit děti základy více druhů pohybových aktivit, například jízdu na bruslích, na kole, plavání nebo lyžování,
- sledování obrazovky by nemělo překročit 90 minut denně čistého času. (Sigmundová, Sigmund, Šnoblová 2010)

Veškerá výše uvedená doporučení vychází ze čtyř premis:

- provádění pohybové aktivity je přínosnější než její neprovádění,
- zdravotní přínosy z provádění pohybové aktivity převažují nad jejími riziky,
- provádí-li se fyzická aktivita ve vyšší intenzitě nebo častější frekvenci, jsou zdravotní přínosy patrnější,
- zdravotní přínosy z pohybové aktivity jsou patrné u každého člověka bez ohledu na jeho věk, pohlaví nebo etnikum. (Sigmundová, Sigmund, Šnoblová 2010)

### **2.1.8 Sportovní příprava dětí mladšího školního věku**

Komplexní náhled na pohybovou činnost dětí a mládeže, přístupu ke sportovním hrám a tvorbě tréninků dětí, podle mne skvěle vystihuje tento výrok: "*Sport má u dnešního dítěte reagovat na změněný způsob života, měl by stimulovat aktivní zdraví, výkonnost, ale i proces růstu a vývoje. V první řadě musí přinášet radost ze hry, nikoli řeholi.*" (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

S tímto výrokem souhlasí i Sigmund a Sigmundová, podle jejichž názoru by cílem školní tělesné výchovy či tréninku dětí měla být především snaha o to, aby měla u dětí pohybová aktivita přesah do budoucna a aby ji dobrovolně vykonávali po celý život. V rámci tělesné výchovy na školách či tréninku ve volném čase by si tak děti měly k pravidelné pohybové aktivitě právě ve školním věku utvořit pozitivní vztah. Pedagog či trenér jim k tomu může dopomoci užíváním pestrých všestranných aktivit, které nejen že budou rozvíjet pohybové schopnosti dětí, ale hlavně je budou i bavit. (Sigmund, Sigmundová, 2011)

S tím souhlasí i Perič (2012), podle kterého patří mezi hlavní úkoly pedagoga vytvořit dítěti pozitivní vztah ke sportu a naučit ho úplné základy, na kterých pak bude stavět při pozdějších sportovních výkonech.

U sportovní přípravy dětí je podle Periče zásadní si uvědomit to, že pedagog nepracuje s dospělými. Děti mají jinou stavbu těla, jinou mentalitu, sociální vztahy a vnímání. Hlavní zásadou každého tréninku je dítě při cvičení nepoškodit, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce. Má také za to, že trenér děti netrénuje, ale učí. Namísto, aby je vystavoval nadměrné zátěži, by je měl spíše naučit správnému postupu. Ukázat jim, co při dané aktivitě mají dělat například nohy či ramena, aby si jedinec osvojil správné základy pohybu už v rané fázi. (Perič, 2012)

U dětí mladšího školního věku (až do konce staršího školního věku) by se děti měly rozvíjet především v oblastech vytrvalostních. Tréninková cvičení by měla být aktivní a spontánní. Každé dítě je jiné a pedagog nemůže od všech očekávat stejný výsledek. Je třeba respektovat individuální zvláštnosti, sportovní nadání či talent nebo i sociální zázemí jedince. Kučera a kol. doporučují také přihlížet k biologickému věku dítěte (určuje, jak je dítě vyvinuto na svůj věk), protože ten se může od kalendářního lišit až o 10 %. Důležité je už od raného věku dětem vytvořit správné dechové návyky. Po každém tréninku tak Kučera a kol. doporučují provést cvičení na správné dýchání. (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Pokud se u dítěte objevuje rozpor mezi biologickým a kalendářním věkem, jedná se buď o akceleraci, nebo retardaci. Akcelerace označuje jev, kdy je dítě biologicky více vyspělé, než je jeho kalendářní věk, naopak při retardaci je biologický vývoj oproti kalendářnímu věku opožděn. Biologický věk může být měřen například kostním věkem (stupeň osifikace kostí), zubním věkem nebo pohlavním věkem. (Perič, 2012)

Kostra u dětí do staršího školního věku je ještě poměrně do velké míry tvořena chrupavkami a vazivem a v průběhu celého mladšího školního věku dochází k okostování. Kosti dítěte jsou měkké a vazy, které se upínají ke kloubům, ještě nejsou dosti zpevněné. U dětí mladšího věku je typická vysoká ohebnost, která svádí k tomu ji co nejvíce rozvíjet. Tady by však pedagog či trenér měl ale narazit na stopku a nevystavovat dítě nadměrné zátěži. Výrazné poškození kloubů u dítěte tohoto věku by mohlo vést k problémům v pozdějším věku. Z toho důvodu by se měl trenér dětí předškolního a mladšího školního věku vyhýbat aktivitám, které nadměrně zatěžují klouby. To mohou být například visy bez opory, doskoky na tvrdou podložku, zvedání těžkých věcí, kotouly vzad nebo salta a jiné pohyby vedené švihem. (Dvořáková, 2006)

Taktéž se svalstvem dětí by se nemělo zacházet stejně jako se svaly již vyvinutého člověka. Dětské svaly mají totiž trochu jiné složení než svaly u dospělého člověka, mají vyšší obsah vody a nejsou ještě uzpůsobené nést pro cvičení rozvíjející fyzickou sílu. Pro děti mladšího školního věku je mnohem přirozenější posilovat svaly rovnoměrně dynamickým pohybem více než statickým. (Dvořáková, 2006)

Jakékoliv zvedání činek nebo jiných nadměrně těžkých předmětů tedy u dětí mladšího školního věku nepřipadá v úvahu. Odborníci se vesměs shodují na tom, že adekvátní silový trénink pro děti je pomocí cviků, které podporují všeobecný vývoj svalstva. Toho lze docílit například pomocí dřepů, kliků, sedů lehů a dalších podobných cviků. Trenéři a pedagogové by měli více než na výkon dbát na to, aby děti naučili již od mala správnou techniku cvičení a dýchání. Až na správně vybudovaný základ je možné postupně přidávat specializovaná cvičení a jednostranné aktivity, které bude vyžadovat konkrétní sportovní specializace, pro kterou se dítě, resp. rodič rozhodne. (Malý, Dovalil, 2016).

### **2.1.8.1 Druhy pohybových aktivit u dětí**

Pohybové aktivity lze rozřadit nejlogičtěji podle jejich charakteru, resp. podle toho, kterou pohybovou schopnost rozvíjí. Perič (2012) například ve své metodologické příručce pohybové aktivity řadí do následujících kategorií:

- koordinační,
- rychlostní,
- silové,



- vytrvalostní,
- pohyblivé
- kompenzační

U každé z kategorií pak vádí konkrétní aktivity, které nejvíce podporují danou pohybovou schopnost. Koordinační schopnost nejlépe podporují takové aktivity, které vyžadují spolupráci celého těla. Pro tyto aktivity je typické, že jsou různorodé a jedinec během nich musí být pozorný. Mezi cvičení zaměřené na koordinaci patří například u dětí oblíbené překážkové dráhy. Ty jsou mezi pedagogy oblíbené, protože zábavnou formou procvičují koordinaci celého těla. Další koordinační formou cvičení mohou být různé akrobatické cviky jednotlivců i dvojic, případně se dá cvičit i na nářadí (kruh, hrazda atd.). Perič také připomíná, že je v první řadě nejdůležitější dbát na bezpečnost dětí, teprve až po zvládnutí lehčích úkonů s nimi provádět cviky složitější. V neposlední řadě koordinaci těla podpoří i balanční cvičení. (Perič, 2012)

Rychlostní schopnosti se trénují zpravidla během. Děti mají většinou hodně energie, a tak je pro ně běhání zábavné a přirozené. Pro osvojení si metody správného běhu Perič doporučuje běžeckou abecedu. Z týmových aktivit zaměřených na rychlost je běžná štafeta, děti mají rády ale i něco hravějšího, a tak je pedagog může nechat hrát oblíbené honící hry (na babu, mrazík apod.). Kromě běhu může rychlostní schopnosti rozvíjet také reflexní cvičení (například skok přes švihadlo, běh do schodů aj.). (Perič, 2012) S rychlostí je spojená také hbitost, která je zejména pro hraní nejrůznějších týmových her zásadní. Hbitost se dá trénovat nejen s míčem nebo jinými předměty, oblíbená dětská hra zaměřená na rozvoj hbitosti je například „židličková“, kdy děti chodí v kruhu z židlí a po zaznění signálu musí jednu židli obsadit.

Co se týče silového cvičení, již bylo několikrát zmíněno, že klasický posilovací trénink s náčiním v takové formě, jak cvičí dospělí, u dětí neprobíhá. Dětské svaly musí být rozvíjeny rovnoměrně, a tak se u nich silové schopnosti rozvíjí pomocí dynamických cvičení, jako jsou dřepy, sedy lehy, kliky atd., obecně by se mělo jednat o silový trénink bez náčiní nebo jen s činkami velmi malé váhy. Je možné s dětmi provozovat kruhový trénink. Silový trénink u dětí může být také provádět formou úpolových cvičení. Jako jistá forma silového cvičení by se mohla brát i hra míčové hry. Pokud se hraje s plným míčem, je pro žáky dostatečně těžký na to, aby do manipulace s ním žáci zapojovali svalstvo. (Perič, 2012)

Vytrvalost se nejčastěji cvičí pomocí fartlekových metod. Ty mohou být prováděny nejrůznějšími způsoby, během nebo třeba na lyžích. Dospělí fartlek běhají na střední a dlouhé tratě, pro děti je ale dlouhý vytrvalostní běh nezáživný, pro trénování vytrvalosti může pedagog zorganizovat například orientační běh, který nejen že bude rozvíjet vytrvalostní schopnosti dětí, ale i kognitivní (práce s mapou). Poslední dobou je čím dál více populárnější intervalový trénink, v rámci něhož, se vysoká zátěž střídá s nízkou až úplným klidem. Tento typ tréninku zvyšuje celkovou vytrvalost organismu. (Perič, 2012)

Při pohyblivosti dítě rozvíjí práci s vlastním tělem, zkoumá svůj rozsah, který pak může do určitých bezpečných měr rozšiřovat. Mezi pohyblivostní cvičení s dětmi se řadí například strečink, ale i dynamická cvičení fitness cvičení aerobního charakteru. Perič také připomíná, že na konci každé pohybové aktivity (například hodiny tělesné výchovy) by mělo proběhnout kompenzační cvičení zaměřené na protažení svalů. (Perič, 2012)

Všechny výše zmíněné aktivity lze přizpůsobit pro děti tak, aby je co nejvíce bavily. Pro děti mladšího školního věku většinou nebývá zajímavé cvičit individuálně, proto se pro ně častěji vymýšlejí různé týmové hry či cvičení ve dvojicích. Takto prováděné pohybové aktivity nejenže rozvíjejí pohybové schopnosti dětí, ale napomáhají i komunikaci a kooperaci s vrstevníky.

## 2.2 Flag fotbal

Flag fotbal je bezkontaktní obdobou amerického fotbalu. Jedná se o sportovní strategickou hru založenou na principech amerického fotbalu. Cílem hry je dostat míč na protihráčovu polovinu hřiště a skórovat. Hlavní rozdíl je ale v tom, že se hráči při tom neskládají na zem, ale strhávají si látkové vlajky, které mají umístěné za opaskem. Pokud obránci útočníkovi strhnou vlajku, zastaví jeho pohyb po hřišti bez toho, aby došlo ke kontaktu mezi hráči. Tato verze amerického fotbalu byla zavedena, aby nedocházelo ke zbytečné agresivitě mezi hráči. Je oblíbená spíše u dětí v mladším věku. Rodiče u dětí tento sport preferují právě proto, že se jedná o nenásilnou bezpečnou verzi oblíbeného strategického sportu. (Johnson, 2015)

V české republice a obecně v Evropě není americký fotbal kulturně zažitý. Pro Evropu a pro kontinenty, kde Evropané dříve měli větší vliv (Jižní Amerika, Afrika), je mnohem typičtější klasický fotbal, jež ve Spojených státech nazývají jako „*soccer*“. Ačkoliv na celém starém kontinentu převládá klasický fotbal, je na sportovním poli čím dál častější se setkávat i s fotbalem americkým a různými jeho verzemi, jako je právě i flag fotbal.

### 2.2.1 Kodex flag fotbalu

Flag fotbal je sice nekontaktní a neagresivní forma amerického fotbalu, nicméně stále se jedná o soutěživý sport. Aby si všichni zúčastnění hru co nejvíce užili, byl zpracován etický kodex, který je určen jak hráčům, tak trenérům i rozhodčím. Všichni zúčastnění ve hře by si ho měli přečíst, a hlavně ho dodržovat. Hráči, trenéři i rozhodčí na hřišti předvádějí vysoké fyzické i morální nasazení. Ve flag fotbalu se však netoleruje žádné neférové jednání, či dokonce takové jednání, které by mělo zranit soupeře nebo mu způsobit jakoukoliv jinou újmu (například i verbální napadení). Všichni, kteří na pravidla nebudou brát ohled nebo se je snažit obcházet, budou vyloučeni. Jak už bylo řečeno, flag fotbal je bezkontaktní sport, pravidla byla tedy sepsána také z toho důvodu, aby se předcházelo zbytečnému kontaktu, samozřejmě také nesportovnímu chování a neférovým taktikám. Během hry by žádný hráč neměl nutit jiného k úhybným manevrům nebo mu jinak omezovat prostor. Pravidla samotná však nemají pravomoc sama o sobě jevům, které jsou s nimi v rozporu zabránit. Je na morálce každého hráče, aby hrál v souladu s pravidly a podle zásady fair-play.

Ve flagu se dá podvádět také s užitím výstroje. Někteří hráči mají tendence získávat výhody tím, že hrají ve velmi volných kraťasech, ve kterých jde flag snadno zamaskovat. Brava

kraťasů by tak podle zásad fair-play měla být jasně odlišená od barvy flagu. Pokud barva flagu s oblečením splývá, je soupeř postaven do nevýhodu a zápas není rovnoměrný. Rozhodčí na správnou výstroj sice dohlížejí, nicméně mělo by být zájmem samotných hráčů to, aby úmyslně neporušovali zásady hry.

Poslední věcí, o které kodex mluví, je doping. V žádném sportu není doping povolen. Trenéři by toto chování v žádném případě neměli u svých hráčů schvalovat. (ČAAF, 2021)

### **2.2.1.1 Morálka a sportovní duch**

Pokud hráč nebo trenér vědomě, nebo dokonce cíleně porušuje pravidla, nehraje v souladu se zásadou fair - play, která je platná v každém sportu. Nezáleží při tom na tom, jestli je při porušování pravidel přistižen, sám by neměl vědomě či cíleně dopustit jakékoliv neférové jednání. Hráči, kteří porušují pravidla, vrhají negativní stín nejen sami na sebe, ale i na své spoluhráče a celý tým. Mezi nejčastější přestupky vůči pravidlům patří následující:

**Cílený fyzický kontakt s hráči** - jak už bylo několikrát řečeno, flag fotbal je podle pravidel bezkontaktní sport, a tak by se hráči měli v souladu s pravidly vyhnout jakémukoliv kontaktu se soupeřem.

**Předstírání zranění** – pokud je hráč zraněn, dostane se mu veškeré péče. Předstírání zranění z jakéhokoliv důvodů je nečestné a není v souladu se sportovním duchem.

**Verbální útoky** – jakékoliv verbální útoky (ponižující, vulgární, provokativní či urážející) jsou nepřijatelné. Hráči by takto neměli mluvit s nikým, s protihráči, rozhodčími, trenéry ani spoluhráči. Čestné není ani mluvení za účelem odvrácení pozornosti. Může se také stát, že diváci/fanoušci budou úmyslně mluvit na členy týmu a budou je tak odvádět od hry.

To, zda jsou pravidla v rámci hry dodržována, leží na bedrech rozhodčích. Při hře mají právě rozhodčí plnou autoritu a jak hráči, tak trenéři musí věřit, že rozhodčí tuto činnost vykonává v souladu s pravidly i morálkou a sportovním duchem. Rozhodnutí rozhodčích musí být hráči i trenéry akceptována. Trenéři by rozhodně neměli dopustit, aby se sami nebo členové svěřeného týmu k rozhodčímu chovali jakkoliv nevhodně. (ČAAF, 2021)

### **2.2.1.2 Kodex trenéra**

Trenér je pro hráče největší autoritou. Není neobvyklé, že k němu hráči často vzhlíží, proto by měl jít morálním příkladem. Naprosto nepřijatelné je navádění hráčů k záměrnému

porušování pravidel. Trenér by neměl hráče podněcovat k jakémukoliv fyzickému kontaktu při hře (vrážení, zadržování). Je-li trenér s tímto jednáním u svých hráčů obeznámen a nevádí mu, je to pro všechny hráče vysoce demoralizující. To, co trenér dělá, jak se chová, má na hráče vliv. Když hráči uvidí u svého trenéra určitý typ chování, dostanou pocit, že je v pořádku a začnou ho napodobovat. Podle etického kodexu žádné vítězství nestojí za to, porušovat pravidla, neboť vítězství, kterého bylo dosaženo v rozporu s pravidly či morálkou, není pravým vítězstvím.

Trenér má také povinnosti ke svým hráčům. Na prvním místě je vždy zdraví. Trenér musí vědět, co si může dovolit a jaké fyzické výkony jsou od jeho svěřenců v mezích. Je naprosto nepřijatelné dávat v šanc zdraví hráčů za účelem úspěchu ve hře. (ČAAF, 2021)

## **2.2.2 Historie flag fotbalu**

Americký fotbal se vyvinul z ragby. První zápas amerického fotbalu proběhl roku 1869 mezi univerzitami v Princetonu a Rutgers. Tehdy měl každý tým na hřišti 25 hráčů. Podle prvních pravidel se hrálo s kulatým míčem s cílem dosáhnout 5 yardů v rámci tří downů a hra více připomínala spíše klasický fotbal (soccer) než ten americký. Jednalo se spíše běh s míčem a přihrávky, kladení většího odporu při hře nebylo dovoleno. Později (v roce 1874) se do hry zapojily i univerzity Harvard a McGill, jejichž týmy již pojal sport více agresivněji. Začaly se pomalu formovat prvky ragby a amerického fotbalu, které formovaly americký fotbal tak, jak ho známe dnes. Postupem času se fotbal na amerických univerzitách a středních školách vůbec nejpopulárnějším sportem. Jako je to i u jiných sportů, i pro americký fotbal vznikla zastřešující instituce, která vydává pravidla a na kterou se ostatní spolky i státy mohou obracet. Jedná se o Národní fotbalovou ligu (Bernstein, 2001).

Na formování amerického fotbalu měly zásadní vliv vysoké školy, které dnes tvoří Ivy League - označení osmi nejprestižnějších škol ve Spojených Státech - Brown, Columbia, Cornell, Dartmouth, Harvard, Pensylvánie, Princeton a Yale. Ačkoliv jejich největší sláva již dávno zašla a studenty vystřídali profesionální národní hráči, nelze upřít fakt, že právě tyto školy daly americkému fotbalu podobu, jakou svět zná nyní. Daly fotbalu první trenéry, pravidla i strategie, ale hlavně, dokázaly vzbudit národní zájem, díky kterému se fotbal stal nejpopulárnějším sportem ve Spojených státech. Po hráčích vysokých škol jsou pojmenovány trofeje Heisman i Outland. (Bernstein, 2001)

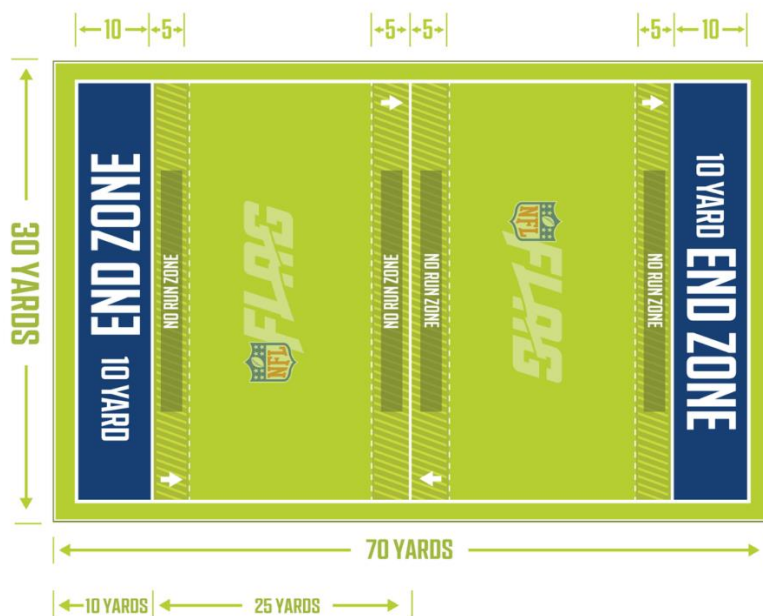
Má se za to, že Flag Fotbal vznikl v americké armádě během druhé světové války. Aby se co nejvíce předcházelo zbytečným zraněním, hráči se mezi sebou snažili hrát bezkontaktně. Obecně přijímaným rodištěm flag fotbalu je město Fort Meade v Marylandu, kde také po válce (v 50. a 60. letech) vznikly první místní ligy.

Od 19. století se toho hodně změnilo, pravidla nejsou statická, stále se vyvíjí, aby zůstala pro hráče i diváky stále zajímavá. Ačkoliv se americký fotbal a jeho odnože čím dál více popularizují i mimo Spojené státy, stále se nejedná v Evropě o divácky atraktivní sport. (Johnson, 2015)

### 2.2.3 Hřiště

Protože má hra kořeny ve Spojených státech, udávají rozměry hřiště v yardech.<sup>1</sup> Šířka hřiště činí 25 yardů (22,9 m), délka 50 yardů (45,75 m). Z obou stran hřiště se nacházejí endzóny, každá po 10 yardech (9,15 m). Rozměry hřiště nejsou úplně stěžejní a konečné, dají se upravit podle místních možností nebo konkrétních potřeb (například přizpůsobit věku hráčů). Šířka čar na hřišti musí být 4 palce (10 cm). (Flagfotbal, 2021)

Obrázek zobrazuje hřiště a jeho příslušné rozměry.



Obrázek 1: Flag fotbalové hřiště

Zdroj: NFL Flag football

<sup>1</sup> 1 yard = 0,914 metru

Prostor hřiště, jehož rozměry byly definovány výše, se skládá z několika ploch:

**Hrací plocha** - obdélník vymezený sidelines a goal lines,

**Endzóny** - obdélníky o rozměru 10 yardů vymezené sidelines, goal lines a end lines,

**Bezběhové zóny** (no run) – obdélníky o rozloze 5 yardů, které se nachází před goal lines na obou stranách hrací plochy,

**Goal line** – čára, která se nachází na konci hrací plochy. Spojuje obě sidelines a odděluje hrací plochu od endzóny. Každý tým brání svou goal line,

**Půlící čára** – čára uprostřed hřiště, která ho rozděluje přesně na dvě poloviny,

**Scrimmage line** (SL čára, čára rozehrávky) - příčná čára přes šířku pole, za kterou tým nemůže přejít, dokud nezačne další hra. Umístění scrimmage line, se odvíjí od toho, kde míč skončil po poslední hře,

**Aut** – území autu je vně sidelines a endlines,

**Bezpečnostní zóna** – nachází se 3 yardy za sideline,

**Týmová zóna** – zóna o délce 5 yardů, která se nachází se za bezpečnostní zónou a odpovídá bezběhovým pásmům. (ČAAF, 2021)

V hřišti se nachází 1 yard dlouhé 1 bodové a 2 bodové značky. Střed 1 bodové značky se nachází 5 yardů od goalline, střed 2 bodové značky se nachází 10 yardů od goalline. No run zones (bezběhové zóny) musí být vyznačeny přerušovanými čarami, případně kužely. Průsečík sidelines s goallines (a endlines) taktéž musí být označen pylony nebo kužely.

Okolo hřiště se také nachází bezpečnostní zóna, což je pás s šířkou 3 yardů. Tato zóna je zarovnaná s hřištěm, a i při změnách velikosti hřiště nesmí být zkracována. Bezpečnostní zóna nemusí být nijak vyznačena, všichni účastníci by však měli být obeznámeni s tím, kde se nachází. Pokud se na jednom místě nachází více hřišť, musí mezi nimi být rozestup alespoň 6 yardů. Za bezpečnostní zónou se nachází týmová zóna, kde má při zápase tým zázemí. (ČAAF, 2021)

Při mezinárodním zápase jsou požadavky na hřiště trochu odlišné. Nicméně vzhledem k tomu, že se zabývám hlavně tréninkem, resp. tréninkem dětí, nebudu se v této práci těmto odlišnostem věnovat.

## 2.2.4 Výbava

Výbava zahrnuje míč, výstroj a flag. Tato kapitola jednotlivá nástroje popisuje. Všechny zmíněné věci jsou pro hru nezbytné.

### 2.2.4.1 Míč

Míč pro flag fotbal je šišatý. Skládá se ze čtyř kožených částí. Má zrnitý povrch světle hnědé barvy. Typickým znakem míče jsou švy na jeho svrchní straně. Ideální je, aby byl napumpovaný mezi 0.85 až 0.95 atmosférického tlaku. Velikost míče závisí na konkrétní věkové skupině hráčů. Česká asociace amerického fotbalu udává následující parametry:

	<b>Dospělí</b>	<b>Mládež</b>	<b>Děti</b>
<b>Délka světlé části</b>	27,9 - 29,2 cm	26,7 - 27,9 cm	26 - 27,3 cm
<b>Obvod u delší osy (cm)</b>	68,6 - 71,1 cm	66 - 68,6 cm	63,5 - 66 cm
<b>Obvod u kratší osy (cm)</b>	50,8 - 53,3 cm	48,3 - 50,8 cm	45,7 - 48,3 cm
<b>Průměr</b>	15,9 - 17,2 cm	15,2 - 16,5 cm	14,6 - 15,9 cm
<b>Hmotnost (g)</b>	400 - 425 cm	340 - 370 cm	310 - 340 cm

*Tabulka 1: Předepsané velikosti míče*

zdroj: ČAAF, 2021

Podle pravidel hrají děti do 13 let s míči určenými pro děti. Žáci do 16 let hrají s míči určenými pro mládež. Míče pro děti ani pro mládež nemusí být kožené. Ženy hrají s míči určenými pro mládež.



*Obrázek 2: Míč pro flag fotbal*

Zdroj: flagfotbal, 2021



#### 2.2.4.2 Výstroj

Při zápasech má celý tým stejné dresy. Pokud tým pravidelně soutěží, vyplatí se, aby měl dresy ve vícero barvách. Někdy se totiž může stát, že nastoupí proti týmu oblečenému ve stejných nebo podobných barvách. To rozhodčím většinou komplikuje situaci, protože jim to znesnadňuje od sebe hráče odlišit. Hráči jsou také povinni mít dres označený alespoň 15 cm velkým arabským číslem, aby je při hře mohli rozhodčí snadno identifikovat. Čísla na dresech se zpravidla shodují s čísly na soupisce. (ČAAF, 2021)

Dbát na jednotnosti dresu, které budou v souladu s pravidli flag fotbalu se na první pohled může zdát pedantské. Hráči však všemožnou úpravou dresů mohou získat výhodu nad svými protivníky. Jednotnými požadavky pro dresy se tak Česká asociace amerického fotbalu snaží zajistit všem stejné podmínky pro hru.

Pro větší bezpečnost je hráčům doporučováno mít v ústech chránič zubů. Chránič by neměl být vyroben z průsvitného materiálu ani by neměl být bílý. Chránič bude efektivně fungovat, zvolí-li hráč správnou velikost, žádná část chrániče by neměla z úst přechuhovat o více než 1,25 centimetru. (ČAAF, 2021)

Pro zachování maximální bezpečnosti během hry (vlastní i ostatních hráčů) je v pravidlech flag fotbalu definovaná i zakázaná výstroj. Tou jsou například:

- boty s kovovými zarážkami většími než 1.25 centimetrů,
- jakákoliv příkrývka hlavy včetně helmy, kapuce, šátku nebo čelenky,
- nejsou povolené ani chrániče ramen nebo jakékoliv jiné chrániče, které by mohli ohrožovat ostatní hráče,
- nedioptické brýle,
- šperky,
- předměty, které znesnadňují nebo znemožňují chytání míče (například rukavice či hřejivé polštářky),
- jakékoliv zařízení, pomocí kterého lze v průběhu hry komunikovat s trenérem (mobilní telefon, sluchátka a další chytrá zařízení). (ČAAF, 2021)

### 2.2.4.3 Flag

Nejdůležitější součástí výstroje flag fotbalu je tzv. flag. Jedná se o opasek, na kterém jsou připnuty kusy látky. Při zápasech se používají tzv. loupací flagy čili takové, kde se látka uchytává na kuličku na pásku. Hráči mají opasek oblečený tak, aby na pravé i na levé straně opasku měli právě jeden flag. V pravidlech hry je jasně psané, že flagy musí být pro ostatní hráče vždy viditelné. Někteří hráči mají tendence nosit stejné flagy jako je barva dresu či si flag různě zakrývají kusy oblečení. Takové chování však není v souladu se zásadou fair-play, neboť znevýhodňuje soupeře. Byly dokonce zaznamenány případy, kdy si hráči snažili flag přilepit lepidlem, takové případy lze však snadno odhalit a nevyhnutelně berou k vyloučení z turnaje. Flagy by měly mít následující parametry:

- délka 38.1 - 40.6 cm, šířku mezi 4.8 - 5.3 cm, tloušťka maximálně 0.75 mm,
- hmotnost flagu by měla být alespoň 100 gramů,
- logo na flagu je akceptovatelné, pokud nepřekračuje velikost 5.0×7.5 cm a nachází se v horní čtvrtině flagu,
- flag by měl být také trochu odolný, konkrétně by měl vydržet, zátěž odpovídá zatížení 30 kg.

Pro úchyty flagu pak platí následující:

- průměr úchytů by měl být v rozmezí 1.8 - 2.5 cm,
- od vrchní strany k rohu by měl úchyt mít 3.3 - 3.8 cm,
- od rohu ke spodní hraně pak 6.1 - 6.6 cm,
- diagonální délka mezi hranami by měla odpovídat 8.9 - 10.2 cm. (ČAAF, 2021)



Obrázek 3: Flagfotbal, 2021

Zdroj: Flag fotbal, 2021

## 2.2.5 Pravidla Flag fotbalu

Nejdůležitějším pravidlem a zároveň principem ve flag fotbalu je, že není povolen žádný kontakt. Není dovoleno strkání, porážení ani blokování. Místo toho, aby hráči porazili soupeře k zemi, jak je tomu v klasickém americkém fotbale, strhnou protivníkovi vlajku, kterou má každý hráč po stranách opasku. Pokud tedy chce obránce zabránit protihráči v pohybu, vyřeší to strhnutím jedné nebo obou vlajek umístěných za opaskem protihráče. Strhnutím vlajky je jeho pohyb po hřišti zastaven. (Nfl Flag, 2021)

Do pravidel spadá také kodex flag fotbalu. Od každého hráče, trenéra i rozhodčího se kromě znalosti pravidel očekává i znalost a dodržování etického kodexu, který byl blíže popsán v kapitole 2.2.1.

### 2.2.5.1 Hráči

Hráči flag fotbalu na mají na hřišti následující pozice:

- **Snapper** - hráč útoku, jehož úkolem je při rozehrávce snapovat míč,
- **Quarterback** - je v útoku prvním runnerem. Jeho úkolem je hned po snapu převzít míč,
- **Passer** – hráč, který při útoku hází přihrávky,
- **Runner** – hráč držící míč,
- **Rusher** - obránce, který přeběhne scrimmage line

- **Blitzař** – obránce, který zvednutím ruky takto označí sám sebe. Podmínkou je, aby v okamžiku snapu stál alespoň 7 yardů od scrimmage line. Jeho úkolem je chytit runnera. Blitzař získává přednost pohybu. Té může využít tak, že se ihned po snapu rozeběhne do místa, kde stál quarterback (pokud, tak neučiní, přednost v pohybu ztrácí)..

Snapper, runner a receiver jsou hráči útoku. Blitzař, rusher jsou obránci. (Johnson, 2015)

### 2.2.5.2 Hra

Ve flag fotbalu se proti sobě utkají dva týmy po 2x5 hráčích, přičemž 5 hráčů je pro útok, 5 pro obranu. Flag fotbal se hraje na obdélníkovém hřišti s šišatým míčem. Na hřiště proti sobě pak nastoupí prvních 5 hráčů v útoku proti 5 soupeřovým hráčům v obraně a naopak. V týmu může být libovolný počet náhradníků, kteří budou hráče mezi rozehrávkami na hřišti střídat. (flagfotbal, 2021)

Hra začíná losem, který určí, kdo bude útočit jako první. Cílem hry je dostat se s míčem do koncové zóny (endzóny) soupeře. Hráči se s míčem mohou pohybovat buď pomocí běhání (run) nebo házení (pass). Na hřišti se tedy potká celkem 10 hráčů, jeden tým o pěti hráčích vždy útočí, druhý tým o pěti hráčích ve stejné chvíli brání. Útočící mužstvo má v držení míč. Při útoku se hráči snaží překonat polovinu hřiště (dosáhnout aspoň středové čáry) a skórovat, na což mají celkem 4 pokusy. Pokud se týmu podaří překonat polovinu hřiště, ale neskóruje, dostává další 4 pokusy na skórování. Nepodaří-li se skórovat ani dále, dostává se míč k týmu soupeře. Útočící tým se mění také při v poločase, kdy si týmy mění i strany hřiště. (flagfotbal, 2021)

Rozehrávat se začíná z 5yardové čáry útočícího týmu. Útok rozehrávkou (tzv. snap), při ní jeden hráč zvedne míč ze země a podá ho quaterbackovi (česky lze přeložit jako rozehrávač). Quarterback ho pak může buď hodit vzduchem svým spoluhráčům, čemuž se ve fotbale říká pas nebo s ním udělat předávku (předat ho do ruky jinému hráči). (flagfotbal, 2021)

### 2.2.5.3 Nejdůležitější pravidla a principy

Nejdůležitějším principem flag fotbalu je zákaz nezbytného kontaktu mezi hráči.

V poli je zpravidla 5 hráčů, minimální počet hráčů, se kterými lze zápas odehrát, jsou 4. Při menším počtu se zápas přerušuje, protože tým není schopen s menším počtem odehrát zápas.

Hra se skládá z takzvaných „downů“, což je označení pro úsek času mezi rozehrávkou a skórováním nebo jiným ukončením. Každý tým má ke skórování 4 pokusy (downy).

Flagy hráčů musí být vždy viditelné a dosažitelné. Flag by měl být dosažitelný vždy tak, aby se hráč vyhnul kontaktu se soupeřem.

Ve flag fotbalu platí pravidla pro vymezení přednosti místa a pohybu, která určují, kdo má komu uhnout. Do hození nebo předání míče by měl mít přednost útok, poté obrana. Toto pravidlo přednosti však nemá být zneužíváno k záměrnému vyvolání kontaktu.

Ačkoliv má jeden hráč přednost v pohybu, je zakázáno ho trefit míčem.

Blitzař (hráč v obraně, který se pohne před rozehrávkou), pro získání přednosti v pohybu obětuje svůj postoj. Útok blitzařům nebrání v pohybu. Útočníci by měli odhadnout, kudy blitzař poběží, a dát mu přednost.

Runner nesmí bránit v pohybu obráncům. Odhaduje tedy dráhu jejich běhu.

Na hřišti musí být vždy vyznačeny čáry sidelines (SL), goal lines a end lines. (ČAAF, 2021)

#### **2.2.5.4 Pravidla pro běh s míčem (run)**

Při rozehrávce (snapu) se dostává míč do rukou quarterbacka. Ten s ním ale běžet nesmí. Může ho předat do ruky jinému hráči před čarou rozehraní (scrimmage line - SL).

Hráči si mezi sebou mohou předat míč vícekrát.

Pokud je překročena čára SL, hráči nemohou házet míč do stran ani dozadu. Toto pravidlo bylo přijato z toho důvodu, aby se flag fotbal nestal podobným rugby.

Pokud je SL čára méně než 5 yardů (včetně) před koncovou zónou, tak útočník již nesmí běžet, pouze hodit přihrávku. Koncové zóně se také říká bezběhová.

Před překročením čáry SL, může hráč, který přebírá míč hodit jednu přihrávku dopředu.

Je-li provedena předávka při útoku, může jakýkoliv hráč obrany překročit SL.

Útočníkům není povoleno skákat do výšky s účelem vyhnout se obránci.

Další rozehrávka se dělá na místě, kde došlo ke stržení flagu útočníka (v místě, kde držel míč, nikoliv, kde stál nohama). (flagfotbal, 2021)

### 2.2.5.5 Pravidla pro přihrávku vzduchem (pass)

Chytat přihrávku mohou všichni hráči na straně útoku, kteří jsou za čárou SL. To platí i pro quarterbacka, který již předal míč a dostal se za SL.

Pouze jeden hráč smí být před rozehráním v pohybu, zbytek musí stát na místě.

Hráč, který chytá přihrávku, musí být stát alespoň jednou nohou v hřišti.

Přihrávky jsou házeny pouze dopředu, házet se smí i spodem. Přihrávka má být chycena za čárou SL.

Při první přihrávce platí *pravidlo 7 vteřin*. Na hození přihrávky po snapu má quarterback má 7 s. Pokud v tomto časovém limitu přihrávku vykonat nestihne, hra se přerušuje a útočící tým ztrácí jeden pokus. Této situaci se říká *down*.

Pravidlo 7 vteřin přestává působit v momentě, kdy je míč předán. Pokud dojde k tzv. *interception* - zachycení přihrávky obranou, útočící tým ztrácí míč. (flagfotbal, 2021)

### 2.2.5.6 Skórování

Cílem hry je dostat se s míčem do koncové zóny soupeře (endzóny). Toho mohou hráči docílit pomocí házení (pass) nebo běhání (run). Podaří-li se hráčům skórovat, jsou jim přičítány body. Vítězný tým je ten, kdo má na konci zápasu (případě po prodloužení) vyšší počet bodů. (ČAAF, 2021)

#### **Touchdown**

Prvním způsobem skórování je touchdown. Hráč může skórovat touchdownem pokud s míčem v ruce přeběhne soupeřovu goalline, nebo pokud se mu podaří chytit přihrávku v endzóně soupeře. Touchdown se hodnotí 6 body. (ČAAF, 2021)

#### **Touchdownové potvrzení**

Dalšími 1 až dvěma body se hodnotí touchdownové potvrzení. U touchdownového potvrzení má možnost skórovat i tým, který je právě v obraně. Touchdownové potvrzení je hodnoceno

1 bodem, pokud je provedeno z 5 yardů a 2 body, pokud je provedeno z 12 yardů. Rozehrává vždy ten tým, který v minulém downu udělal touchdown. (ČAAF, 2021)

Potvrzení začíná signálem ready for play, před kterým si tým musí určit, jestli chce skórovat za jeden, nebo dva body. Podle toho se rozehrává z 5 yardové nebo 10 yardové (čáry soupeře). Poté, co proběhne touchdownovým potvrzení, rozehrává soupeř. Pomocí touchdownového potvrzení jsou řešeny i fauly. (ČAAF, 2021)

### **Safety**

Skórovat safety znamená, že hráč strhne flag svému protihráči v jeho koncové zóně. Podle ČAAF může safety nastat v případě že:

*Akce skončí na (případně za) goalline a tým bránící tuto goalline zavínil, že se tam dle pravidla dostal míč,*

*Přijatá penalizace faulu znamená, že následující akce by se rozehrávala z goal line faulujícího týmu nebo z jeho endzóny. (ČAAF, 2021)*

Safety je hodnoceno dvěma body. Po připsání bodů rozehrává tým, který nezavinil safety. Rozehrává se z 5yardové čáry tohoto týmu.

### **2.2.5.7 Čas**

Každá hra se skládá ze dvou polovin, které jsou obvykle dlouhé 15 až 25 minut. Turnajové hry jsou obvykle kratší, při nich má každý poločas obvykle 10 až 12 minut. Pokud na konci hry mají oba týmy stejně bodů, pokračuje se ve hře. V prodloužení vyhraje ten, kdo první skóruje. Na začátku každé rozehrávky má útočící tým 25 sekund na to, aby provedl snap, nestihne-li to, bude trestán za zdržování hry. (flagfotbal, 2021)

Čas se může zastavit jen v poločase, při timeoutu (každý tým může vyhlásit 3 o 60 vteřinách) nebo zranění. Rozhodčí také může zastavit čas podle svého uvážení. (Nflflag, 2021)

### **2.2.5.8 Přerušení hry**

Kromě time-outu, zranění hráče a skórování se může hr přerušit ještě v následujících situacích:

- hráč s míčem ztratí svůj ztratí flag,
- hráč s míčem je mimo hřiště,
- hráč ztratí míč (tzv. fumble) - v tomto případě se znovu rozehrává z místa fumblu,
- hráč s míčem se dotkne země jinak než chodidlem nebo dlaní. (flagfotbal, 2021)

#### **2.2.5.9 Fauly**

Když rozhodčí během hry zapíská nebo vhodí do hřiště vlajku, obvykle to znamená, že došlo k faulu. Aby hra plynula odpovídajícím způsobem, smí se na interpretaci faulů dotazovat jen kapitán týmu a trenér, nikoliv ostatní hráči. Na rozdíl od jiných týmových sportů, jako je například basketbal, nepostihuje penalizace pouze hráče, který jednal v rozporu s pravidly, ale celý tým. Je proto velice důležité, aby trenér i všichni hráči porozuměli tomu, jaké důsledky může mít hraní proti pravidlům mít. (NFL Flag, 2021)

Termín *faul* popisuje situaci, kdy hráč dopustí porušení pravidel. Pokud tímto porušením vystavuje ostatní hráče zranění, jedná se hrubý faul. Výsledkem faulu je trest - penalizace - proti celému týmu, jehož hráč se faulu dopustil. Penalizace ve flag fotbalu může nabývat zpravidla tří podob:

- ztráta vzdálenosti,
- ztráta downu - tým již nemůže opakovat svůj down,
- automatický první down nebo vyloučení. (Johson, 2015)

#### **2.2.5.10 Kontaktní fauly**

Kontaktní faul, je takový druh faulu, kdy dojde k fyzickému kontaktu se soupeřem. Jako kontaktní fauly ČAAF definuje následující:

- záměrné dotýkání se soupeře nebo rozhodčího,
- stoupaní, šlapání nebo skákání na jiného hráče,
- držení nebo chytání ostatních hráčů,
- vrážení do soupeře je zakázáno,



- soupeři se musí vyhýbat hráčům, kteří se nepohybují, neboť ti mají přednost místa. Pokud se runner nevyhne soupeři, dopustí se faulu,
- hráči mají při útoku přednost pohybu, do té doby, dokud lze přihrávat dopředu. Hráči obrany se jim v této chvíli vyhýbají,
- pokud přihrávka letí dopředu, mohou se k ní dostat všichni hráči, nesmí se však dopustit kontaktu se soupeřem.
- pokud se hráč určí blitzařem, má přednost pohybu a hráči útoku se musí vyhnout kontaktu. Poznámka: I bez kontaktu se hráči útoku mohou dopustit clony. (ČAAF, 2021)

#### **2.2.5.11 Nekontaktní fauly a nesportovní chování**

Fauly nemusí mít vždy kontaktní charakter. Hráči mohou být penalizováni za své chování na hřišti, dopouštějí-li se jednání, které je v rozporu s pravidly. Česká asociace amerického fotbalu uvádí příklady nekontaktních faulů a projevů nesportovního chování, které jsou pro tým předmětem trestu, penalizace.

- Hráč nevhodně gestikuluje, vulgárně se vyjadřuje, uráží, provokuje, ponižuje nebo dokonce ohrožuje ostatní účastníky zápasu.
- Po skončení downu, je hráč povinen odnést míč na místo rozehrání nebo ho ponechat na místě skončení downu. Jakákoliv jiná manipulace s míčem je považována za faul. Podobné pravidlo platí i o strženém flagu. Po stržení je hráč povinen vrátit ho protihráči nebo nechat na místě strhnutí, jakákoliv jiná manipulace je považována za faul.

Dále je definováno nesportovní chování. Hráč, který se v zápase dopustí nesportovního chování více než jednou, bude vyloučen. Za nesportovní chování je považováno:

- clonění soupeře,
- bránění si flagu,
- flag se strhává pouze runnerům, hráčům předstírající runnery nebo hráčům, kteří se dotkli míče. Jiným hráčům se flag nestrhává,
- hráč, který záměrně kopne do přihrávky nebo fumblu se dopouští nesportovního chování,

- opuštění týmové zóny během akce. Toto pravidlo se vztahuje i na trenéra,
- prohřešky proti výstroji - jiná než předepsaná výstroj, absence výstroje nebo hra s krvácejícím zraněním. Hráči musí opustit hřiště bezprostředně poté, co jsou k tomu rozhodčím vyzváni. (ČAAF, 2021)

### **2.2.5.12 Možné úpravy pravidel**

Flag fotbal dovoluje si upravit některá pravidla na národní úrovni. Pravidla mohou být také do určité míry přizpůsobena například věku dětí (menší děti mohou hrát na menším hřišti a naopak). Pravidla musí být však upravována tak, aby nedošlo ke změnám v principech hry a nevytvářel se změnou pravidel odlišný sport. Obecně lze upravit následující pravidla:

#### **Hřiště a vybava**

Přizpůsobit lze rozměry hřiště. Nejčastěji se tak děje buď kvůli místním podmínkám (hřiště může být příliš velké, malé nebo jeho část nebude vhodná ke hře) nebo se přizpůsobuje konkrétní věkové kategorii hráčů.

Délka hřiště bez endzón může mít 40 - 60 yardů, samotné endzóny mohou být zkrácené až na 8 yardů. Šířka hřiště se musí pohybovat mezi 20 - 30 yardy. Jediné, co se nesmí zmenšovat, je bezpečnostní zóna okolo hřiště.

Vždy se zmenšuje nebo zvětšuje rovnoměrně. To znamená, že pokud se hřiště v jednom směru zkrátí, nemůže se v druhém směru protáhnout. Oba týmy musí mít stejné podmínky.

Při změnách velikosti hřiště by vždy měl být zachován původní poměr. Dojde-li ke změně délky hřiště, mělo by správně dojít i ke změně jeho šířky, a to ideálně o polovinu změny délky.

Není nutné mít na hřišti pylony nebo kužely k vyznačení hřiště, taktéž ukazatel downu a scoreboard, je však nanejvýš doporučeno tyto věci mít.

Míče nemusí být kožené.

V zápasech, kde hrají dohromady muži i ženy, lze hrát s míčem pro mládež.

Mládež nemusí používat lupací flagy.

Chránič zubů může i nemusí být povinný. (ČAAF, 2021)

### **Další možné úpravy pravidel hry**

Na zápasovou soupisku se píše 15 hráčů (při zápase 5 hraje na hřišti, 10 střídá), je však možné jich zapsat více.

Zápas lze hrát i bez rozhodčích.

Upravit lze i hrací čas, přihlíží se k typu soutěže a k věkové kategorii hráčů. Time-outy a dalších úseky, kdy se zastavuje čas, mohou být v intervalu 1 – 2 minuty. Možnost time-outu má běžně každý tým třikrát, tento počet lze však zvýšit, nebo snížit. (ČAAF, 2021)

## **3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **3.1 Cíl**

Cílem této bakalářské práce je představit flag fotbal jako nový netradiční sport.

### **3.2 Úkoly**

Ke splnění cíle bakalářské práce jsem si stanovila tyto úkoly

- Sběr informací o daném tématu
- Zajištění personálního obsazení
- Návrh tréninkových jednotek pro specifické herní podmínky ve flag fotbalu
- Zvolit vhodné tréninkové metody pro danou věkovou skupinu dětí
- Pomocí fotografií a přiloženého videa názorně probrat konkrétní cvičení a zaměřit se na případné chyby při provedení
- Kompletace dat a vyvození závěrů

•

## **4 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE**

V této části práce jsem se zaměřila na metodiku dovedností u konkrétních pozic ve flag fotbalu. Jedná se o základní drily, které učím začínající hráče, konkrétně u věkové kategorie dětí 6-12 let.

### **4.1 Metodika práce**

Pro výklad metodiky jsem zvolila dva způsoby. Jedním z nich jsou přiložené fotografie a popis cvičení/ techniky. Tato cvičení poukazují i na případné chyby při provedení a následnou korekci chyb. Druhým způsobem a přidanou hodnotou jsou natočená videa pro lepší představivost. Tato videa jsem se kvůli dostupnosti rozhodla vložit na internet, konkrétně na youtube kanál:

<https://www.youtube.com/channel/UCt2IIJQIEAfYo6xyJooG7mA>

### **4.2 Použité metody**

K získání potřebných dat jsem oslovila děti, které trénuji. Jedná se o hráče z klubu Příbram Bobcast ve věku od 6-12 let. Tréninková jednotka probíhala na přírodní trávě. Při cvičeních je použito základní vybavení- míč, flagy, mety. Celé dokumentace je natočena pomocí mobilního telefonu značky iphone 7 a stabilizátoru DJI OM3 a outdorové kamery DJI OSMO ACTION.

## 4.2.1 Quarterback – technika při odhodu balónu

1.



Obrázek 4 technika hodu,  
1. fáze

2.



Obrázek 5 technika hodu,  
2. fáze

3.



Obrázek 6 technika hodu,  
3. fáze

1. Prvotní pohyb dominantní (házející) paže směřuje za hlavu QB, společně s rotací celého trupu, která začíná v pánvi.
2. Sekundární pohyb dominantní paže je obloukovitý a směřuje do míst mezi dominantní rameno a hlavu.
3. Finální pohyb dominantní paže při samotném odhodu, kdy balón opouští paži v úrovni očí, stáčíme zápěstí směrem dolů s tím, že ukazováček opouští balón jako poslední, tím docílíme rotace balónu a pokračujeme pohybem ruky ve směru protilehlého stehna.

### Možné chyby v provedení

- nedostatečný prvotní pohyb dozadu
- sekundární pohyb není nad hlavou (spíše vertikálně), ale je veden bokem (spíše horizontálně)
- nedokončení pohybu paže po samotném odhodu balónu.

### Korekce chyb

- při rotaci trupu učíme techniku natažené paže horizontálně pro získání svalové paměti samotné paže, aby dosáhla maximálních poloh při hodu.
- postavíme hráče vedle překážky házející paží, a necháme ho házet. Daná překážka vedle jeho házejícího ramene ho nutí rotovat paži u svého těla.

## 4.2.2 Quarterback- 3 step drop



Obrázek 7 – 3 step drop, čtení



Obrázek 9 - 3step drop, křížení



Obrázek 8 - 3step drop, odhození

Při přijetí balónu od centra učíme quarterbacka udělat 3 rychlé kroky dozadu, stabilizovat svůj pohyb a kontrolovaně odhodit balón.

### Možné chyby v provedení

- přílišné zaklonění dozadu při pohybu dozadu
- špatná koordinace nohou při pohybu dozadu
- uspěchaný odhod, který vede k tomu, že hráč ohazuje v záklonu a tím pádem je míč delší dobu ve vzduchu

### Korekce chyb

- začínajícího quarterbacka necháme vykonávat na tréninku všechny drily s balónem v obou rukách u hrudníku. Učíme ho se zabalit rameny směrem k balónu.
- chůzí se pomalu pohybujeme dozadu a dbáme na pohyb přední nohy, aby vždy překračovala zadní před trupem.
- využijeme dril, kdy quarterbacka učíme přenášet svou veškerou váhu ze zadní nohy na přední nohu, odhad balónu musí přijít, když máme váhu na přední noze.

### 4.2.3 Quarterback – box drill



*Obrázek 10 - box drill, čtecí kroky*



*Obrázek 11 - box drill, čtení hráče*

Box drill využíváme k tomu, aby se quarterback naučil pohyb do všech stran. Samotný box obíhá dokola s tím, že se stále musí dívat před sebe- kam směřuje hra. Na zvukový povel musí odhodit balón, který mu vzápětí hodíme zpět, a pokračuje dále v cviku.

#### **Zaměření**

Zaměřujeme se na plynulý pohyb všemi směry, plynulou změnu směru a odhození balónu za každé situace.



#### 4.2.4 Receiver- základní postoj



Obrázek 12 - postoj receivera ze strany



Obrázek 13 - postoj receivera

U postoje je důležité, učit hráče, že už samotným postavením na svoji pozici začíná samotná akce a ne rozehráním balónu.

Wide receiver se vždy musí postavit stejně úplně každou akci i když při každé dělá něco jiného. Obránce, který se proti němu postaví, tak se snaží přecíst jeho úmysl také ještě před rozehráním.

Postoj jako samotný standardně začíná tím, že si odrazovou nohu dá hráč dopředu a má na ní celou váhu trupu, druhou má vzadu a položenou špičku na zemi, připravenou udělat prvotní pohyb dopředu.

Hráč má mírně pokrčená kolena, je předkloněný dopředu, ruce spuštěné dolů nebo připravené u hrudníku a dívá se vždy rovně před sebe.

#### Možné chyby

- váha těla je na zadní noze, to způsobuje pomalejší start
- start začíná, tak že zadní noha jde ještě více dozadu, aby se hráč odrazil ke startu
- Hráč je čitelný tím že nestojí stejně při každé akci.

#### Korekce chyb

- hráče necháme zadní nohu zvednout do vzduchu 10cm nad zem a dále pokračujeme tréninku startů tímto způsobem.
- zapojujeme do tréninku drilly pro traťové sprintery hlavně zaměřené na starty.

- vytvořit s hráčem jeho osobní rituál, který si bude odříkávat a kontrolovat se od zdola nahoru každou akci před rozehráním.

#### 4.2.5 Receiver- zachycení balónu



Obrázek 16 - diamantové postavení rukou



Obrázek 15 - postavení rukou při chytání



Obrázek 14 - postavení rukou při pro nízký balón

Hlavní činností wide receivera, je se uvolnit od bránícího hráče a zachytit přihrávku vzduchem od svého quarterbacka.

Učíme hráče při zachycení balónu od pasu nahoru dávat palce a ukazováčky k sobě a zbytek prstů co nejvíce roztáhnout od sebe.

Mírně pokrčené lokty, kvůli tlumení nárazu při zachytávání balónu. A oči vždy sledují pouze balón po celou dobu jeho letu, dokud ho hráč nezachytí.

Při zachycení od pasu dolů učíme hráče dávat malíčky k sobě, jinak vše zůstává stejné

#### Možné chyby v provedení

- málo roztažené prsty od sebe při zachycení
- nedostatečně pokrčené paže v lokti.
- odvrácení zraku při dopadu balónu do rukou, způsobené strachem

#### Korekce chyb

- hráči dáme nejdříve do rukou míč na basketbal, ať ho drží v úrovni očí, už jen tím, že ho drží před sebou v této věkové hranici, ho nutí mít dostatečně roztáhlé prsty od sebe. Hráči

posléze začneme přihrávat balón na flag fotbal, a jeho dalším krokem je pustit balón na basketbal, tím že ho přestane tisknout prsty a rovnou zachytí míč na flag fotbal.

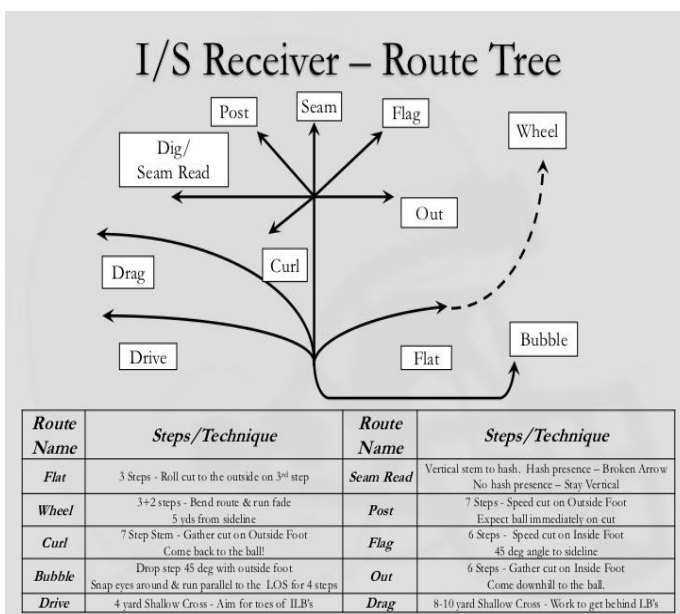
- hráči si mezi sebou na krátkou vzdálenost přihrávají medicinbal, jeho váha je nutí tlumit náraz.

- začneme přihrávat hráči pomalejší míče a vyžadujeme od něho, aby balón sledoval, dokud ho nemá úplně pod kontrolou, intenzitu přihrávek postupně zvyšujeme.

#### 4.2.6 Receiver – route, cut



Obrázek 17 - cut, změna směru



Obrázek 18 - route tree

Zdroj: slideshare 2010

Wide receiver při běhu mění směry, tomuto procesu říkáme ve flag fotbalu “cut”

**Rozeznáváme:** 1. Speed cut  
2. Hard cut

Speed cut je, když je hráč v plné rychlosti, potřebuje se odchýlit od směru, kterým běží do jiného, tak se z jednoho kroku odrazí směrem, který potřebuje a pokračuje stále ve stejné rychlosti.

Hard cut je, když je hráč v plné rychlosti a daná změna směru je natolik rapidní, že je nucen téměř zastavit a drobit krok aby byl schopen změny směru pod ostrým úhlem.

## 4.2.7 DEFENSIVE BACK



Obrázek 19 postavení defensive backa

### **Postoj**

Samotný postoj u defenzivních backů začíná hlavně u nohou. Nohy jsou od sebe na šíři ramen a jedna je připravena mírně vzadu a lehce nakračuje do směru prvních kroků. Kolena jsou pokrčena, aby bylo co nejvíce sníženo těžiště hráče. Trup předkloněný z důvodu toho, že primární kroky defenzivních backů míří dozadu (couvání), tak aby nedošlo ke ztrátě balancu a popřípadě pádu. Při bránění jeden na jednoho oči obránců pozorují pouze pánev a boky daného hráče, kterého mají přiděleného. Při zónové obraně hledají hráče, který jim přibíhá do zóny, v té ho doprovází celou dobu, dokud útočník nepřeběhne do jiné.

## 4.2.8 Blitz/Rush



Obrázek 20 - blitz

Hráč obrany se postaví při samotné hře na 7yardů od line of scrimmage, kde rozehrává soupeř, zvedne paži nad hlavu. Tímto dává najevo, že má možnost napadnutí quarterbacka soupeře ať už strhnutím flagu nebo obtěžováním při přihrávce. Nikdo mu nemůže bránit v přímé cestě na rozehrávače.

#### 4.2.9 strhávání flagu



Obrázek 22 strhávání flagu



Obrázek 21 uchopení flagu před stržením

Flagy strháváme oběma rukama a vždy palcem nahoru. Palcem nahoru, protože chceme mít co nejpevnější úchop a snažíme se předejít zranění, které se často objevuje v kombinaci se špatným strháváním flagu. Po strhnutí flag zvedneme nad hlavu pro rozhodčího, a posléze ho vrátíme soupeři do ruky.

## 5 DISKUSE

Aplikací projektu v praxi, jsem si ověřila realizaci mé prvotní myšlenky na podporu a zviditelnění mladého sportu. Pomocí fotodokumentace a videa jsem se snažila podpořit neznámost a nedostatek informací o flag fotbale.

Díky klubu Příbram Bobcats a začínajícím, nejmladším hráčům vznikl tento projekt. Byla jsem mile překvapena z jejich úsilí a nadšení při tvorbě. Děti, které vystupují v praktické části, mají za sebou první rok tréninku flag fotbalu. Při natáčení praktické části jsem objevila na svých svěřencích plno nedostatků, které se budu snažit odbourat. Zároveň práce na tomto projektu zahrnovala i plno příjemně strávených chvil, které napomohly k utužení týmového ducha.

S celkovým výsledkem projektu jsem spokojena. Videa dopadla podle očekávání. Kvalita herního projevu aktérů vystihuje začínající hráče v mladším školním věku. Díky tomu došlo k nastínění reálného pohledu na tento sport v úplných začátečnících.

Pro video dokumentaci jsem založila na internetové stránce youtube.com kanál, kde jsou k nalezení videa, která napomůže neznalému jedinci vytvořit představu o tom, co flag fotbal je.

Videa jsou umístěna na internetu, a to z důvodu komfortní přístupnosti. Internet je zdrojem rychlého vyhledávání informací a jeho dosah je obrovský. Tento důvod byl klíčový pro umístění projektu do online světa.

## **6 ZÁVĚR**

Cílem této práce bylo představení a přiblížení mladého sportu jménem flag fotbal. Fotografie s popisy a přiložené video mají být nápomoci při nácviku a tréninku nových hráčů.

V současné době, má flag fotbal v dětských kategoriích 15 týmů. Tento sport má obrovský potenciál a doufám, že zájem o něj jen poroste. Pro děti i rodiče je to atraktivní sport, který rozvíjí sportovní všestrannost a kombinaci taktického myšlení.

Tato práce je určena široké veřejnosti, aby se seznámila s flag fotbalem a tento sport se dostal do povědomí lidí. Dále pro pedagogické pracovníky, kterým tento netradiční a finančně nenáročný sport může otevřít další možnosti zábavy pro děti nejen v tělesné výchově. A samozřejmě pro všechny trenéry, hráče a fanoušky, kteří se věnují flag fotbalu a americkému fotbalu v České republice a posunout jejich rozhled v tomto sportu o něco dál.

## SEZNAM ZDROJŮ

### **Knižní zdroje**

BERNSTEIN, M.F. *Football: the Ivy League origins of an American obsession*. University of Pennsylvania Press, 2001. 336 s. ISBN 0-8122-3627-0.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-27-1.

JONSON, Dr John. *Flag Football Essentials (color): Game for Everyone*. Createspace Independent Publishing Platform, 2015. ISBN 1508487812.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, c2011. ISBN 9788072627127.

MALÝ, Tomáš a DOVALIL, Josef. *Doplňkový odpor v tréninku rychlostních schopností*. První vydání. Praha: Mladá fronta, 2016. 143 stran. Edice Českého olympijského výboru. Modrá řada. ISBN 978-80-204-4274-1.

MUŽÍK, Vladislav., VLČEK, Petr. et al. *Škola a zdraví 21. Škola, pohyb a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.

PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Praha: Grada, 2012. 105 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-9.

PTÁČEK, Radek a Kuželová, Hana. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2013. ISBN 978-80-7421-060-0

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Trendy v pohybovém chování dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.

SIGMUND, Erik, Dagmar SIGMUNDOVÁ a Lokvencová, Petra. et al.. *Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8 – 13 letých dětí*. Tělesná kultura. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008.

SIGMUND, Erik, Dagmar SIGMUNDOVÁ a Šnoblová, Romana. *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010.



## Internetové zdroje

Allen, E., K. & Marotz, L., R. (2008). Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Praha: Portál. Anděl, M., et al.. Manuál prevence v lékařské praxi. Národní program zdraví 1994 – 2004. [online]. 2013. [citováno dne: 12.4.2021]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/manual/Manual%20souhrn-1.pdf>

ČAAF (ČESKÁ ASOCIACE AMERICKÉHO FOTBALU). [online]. 2021. [citováno dne: 12.4.2021]. Dostupné z : <https://www.caaf.cz/?path=kontakty/normyCAAF/>

HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). Národní zpráva o zdraví a životním stylu školáků. [online]. 2010. [citováno dne: 12.4.2021]. Dostupné z : [https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2018/09/narodni\\_zprava\\_zdravi\\_ziv\\_styl.pdf](https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2018/09/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf)

NLF FLAG. How to play flag football. [online]. 2021. [citováno dne: 12.4.2021]. Dostupné z <https://nflflag.com/flag-football-rules/how-to-play-flag-football>

NLF FLAG. Flag football Penalties. [online]. 2021. [citováno dne: 12.4.2021]. Dostupné z <https://nflflag.com/flag-football-rules/flag-football-penalties>

NLF FLAG. Flag football rules. [online]. 2021. [citováno dne: 12.4.2021]. Dostupné z <https://nflflag.com/flag-football-rules>

FLAGFOTBAL. [online]. 2021. [citováno dne: 12.4.2021]. Dostupné z: <https://www.flagfotbal.cz/>

WHO. Obesity and overweight. [online]. 2015. [citováno dne: 12.4.2021]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

## SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1: Flag fotbalové hřiště.....	22
Tabulka 1: Předepsané velikosti míče .....	24
Obrázek 2: Míč pro flag fotbal .....	24
Obrázek 3: Flagfotbal, 2021 .....	27
Obrázek 4 technika hodů, 1. fáze.....	38
Obrázek 5 technika hodů, 2. fáze.....	38
Obrázek 6 technika hodů, 3. fáze.....	38
Obrázek 7 – 3 step drop, čtení .....	39
Obrázek 8 - 3step drop, odhození .....	39
Obrázek 9 - 3step drop, křížení.....	39
Obrázek 10 - box dril, čtecí kroky .....	40
Obrázek 11 - box dril, čtení hráče.....	40
Obrázek 12 - postoj receivera ze strany.....	41
Obrázek 13 - postoj receivera .....	41
Obrázek 14- postavení rukou při pro nízky balón .....	42
Obrázek 15 - postavení rukou při chytání.....	42
Obrázek 16 - diamantové postavení rukou .....	42
Obrázek 17 - cut, změna směru .....	43
Obrázek 18 - route tree .....	43
Obrázek 19 postavení defensive backa .....	44
Obrázek 20 - blitz .....	44
Obrázek 21 uchopení flagu před stržením .....	45
Obrázek 22 strhávání flagu .....	45