

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ
VÝCHOVY

**Nácvik a zdokonalování obranných herních
činností brankáře na výkonnostní úrovni
(videoprogram)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Čestmír Dostal

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc

Plzeň, 2017

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

V Plzni, 29.června 2017

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Chtěl bych poděkovat vedoucímu práce panu Doc. PaedDr. Jaromíru Votíkovi, CSc. za pomoc, trpělivost, ochotu a užitečné rady po celou dobu konzultací. Děkuji také Janu Václavovi a své sestře Elišce za technickou podporu

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

OBSAH

ÚVOD	7
1. CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	8
1.1 CÍLE PRÁCE.....	8
1.2 ÚKOLY PRÁCE	8
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	9
2.1 HISTORIE FOTBALU	9
2.1.1 <i>Stručná historie fotbalu</i>	9
2.1.2 <i>Historie fotbalového brankáře</i>	10
2.2 SOUČASNÉ POJETÍ HRY BRANKÁŘE	11
2.3 HRA BRANKÁŘE	12
2.3.1 <i>Somatické a pohybové předpoklady brankáře</i>	12
2.3.2 <i>Psychické předpoklady</i>	13
3. HERNÍ ČINNOSTI BRANKÁŘE	14
3.1 HRA BEZ MÍČE.....	15
3.1.1 <i>Volba optimálního postavení</i>	15
3.1.2 <i>Řízení hry</i>	16
3.2 HRA S MÍČEM	16
3.2.1 <i>Chytání míče</i>	16
3.2.2 <i>Vyrážení míče</i>	21
3.2.3 <i>Odebírání míče</i>	22
4. METODIKA TRÉNINKOVÉHO PROCESU.....	24
4.1 MODEL TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY.....	24
4.1.1 <i>Úvodní část</i>	24
4.1.2 <i>Průpravná část</i>	24
4.1.3 <i>Hlavní část</i>	25
4.1.4 <i>Závěrečná část</i>	26
4.2 NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ	27
4.2.1 <i>Nácvik</i>	27
4.2.2 <i>Zdokonalování</i>	28
4.3 METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY	28
4.3.1 <i>Pohybové hry</i>	28

4.3.3 Herní cvičení	29
4.3.4 Průpravné hry	29
5 PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
5.1 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU	30
5.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	31
DISKUZE.....	43
ZÁVĚR.....	44
RESUMÉ.....	45
CITOVANÁ LITERATURA.....	46
SEZNAM OBRÁZKŮ	48
PŘÍLOHY	49

ÚVOD

Příslušné téma jsem si zvolil vzhledem k mé aktivní kariéře brankáře ve fotbale, snahou rozvíjet své zkušenost, poznatky a předat je dále prostřednictvím své práce. Svou aktivní kariéru ve fotbale jsem zasvětil jedinému klubu, a to TJ Baníku Stříbro, kde působím již od útlého věku dodnes. Během svých mládežnických let jsem měl možnost aktivně vyzkoušet tréninkové metody i v jiných klubech a výběrových kempech, a proto bych rád uplatnil své zkušenosti v této práci.

Při současném pojetí hry jsou na brankáře kladeny vysoké nároky např. rychlejší hrou nebo změnou systému hry, a proto by se nemělo zapomínat na individuální přípravu brankáře. Problémem klubů v České republice je absence trenérů brankářů, a proto se tréninku brankáře nevěnuje příliš velká pozornost. Brankář je většinou pouze součástí tréninku hráčů v poli při herních cvičení střelby.

Publikace o fotbale, tréninkových procesů a metodách jsou dostání v knihovnách, na internetu a je možné si je i zakoupit v knihkupectví, ale ne mnoho se jich zaměřuje speciálně na brankáře, a tak v současnosti je nedostatek materiálů ke studiu hry brankáře. Proto by měla má práce poskytnout odborné veřejnosti, trenérům i samotným brankářům, základní rozbor herních obranných činností a zásobu cvičení pro rozvoj jednotlivých dovedností, prostřednictvím inventáře metodicko-organizačních forem zpracovaných na multimediálním DVD.

Herní činnosti brankáře se rozdělují na obranné a útočné, kdy já se zaměřím na ty obranné, tzn. postavení brankáře, chytání, vyrážení a odebrání míče soupeři.

1.CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 Cíle práce

Cílem mé práce je:

- Vytvořit multimediální DVD zaměřený na nácvik a zdokonalování herních obranných činností fotbalového brankáře

1.2 Úkoly práce

Na základě cílů jsem si stanovil následující úkoly:

- Uceleně zpracovat poznatky o současném pojetí hry brankáře
- Teoretické vymezení herních obranných činností brankáře
- Charakterizovat metodiku tréninkového procesu
- Zpracovat scénář a komentář k metodicko-organizačním formám
- Vytvořit multimediální DVD a předložit zásobník cviku na nácvik a zdokonalování herních obranných činností brankáře

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Historie fotbalu

2.1.1 Stručná historie fotbalu

Dnešní kopaná neboli fotbal vznikl z míčových her v různých historických etapách, jako součást kulturního vývoje lidstva.

První poznatky o míčových hrách sahají přibližně do období 3. tisíciletí před naším letopočtem z území dnešní Číny, Říma, Egypta a oblíbené byly také u Mayů a Aztéků.

Ze středověkého období jsou zachovány první písemné zprávy z Francie, Itálie a zvláště z Anglie, kde se fotbal hrál obvykle na vesnicích a v uličkách města. Podoba tehdejší hry se podobala spíše boji o míč, za účelem dostat míč do některé z městských bran. Tehdy počet hráčů na jedné straně přesahoval i několika set, a tak docházelo k poškozování veřejného majetku, a v důsledku toho byla hra zakazována dekrety. Dekret z roku 1313 zakazuje fotbal (Navara, 1986).

Na přelomu 18. a 19. století v Anglii vzniká podoba novodobého fotbalu. Na počátku 19. století byla kopaná jako součást výchovy na anglických školách. V roce 1840 vznikla první pravidla fotbalu. Z důvodu nejednotnosti pravidel to vedlo k vytvoření prvního fotbalového svazu na světě. V roce bylo založeno sdružení kopané Football Association, které založilo jedenáct zástupců škol a klubů v Londýně.

Nejstarší fotbalovou soutěží je Anglický pohár, který vznikl v roce 1871. Pět zástupců evropských zemí vytvořilo v roce 1904 Mezinárodní fotbalovou federaci - FIFA.

Fotbal se objevuje koncem 19. století. V té době se hrál nejvíce v cyklistických, veslařských klubech a ve studentských kroužcích. Český fotbalový svaz vznikl v roce 1901 a vznikaly nejznámější české kluby AC

Sparta Praha a SK Slavia Praha. Po rozdělení Československé federace vznikl samostatný řídicí orgán pod názvem Českomoravský fotbalový svaz (ČMFS). V roce 2011 byl změněn název na Fotbalovou asociaci České republiky (FAČR)(Votík, 2011).

2.1.2 Historie fotbalového brankáře

Fotbal, stejně jako mnoho sportů zaznamenal velký počet změn v taktice, které vedly ke tvorbě nových nebo odstranění různých pozic v týmu. Brankář je jediná pozice, která existuje již od počátku sportů. Dokonce i v prvních dnech organizovaného fotbalu, kdy měli všichni hráči za úkol pouze jen, aby utočili nebo bránili, tak měli týmy určeného člena, který bude brankářem.

Nejstarší zpráva o fotbalových týmech a pozicích hráčů pochází od Richarda Mulcastera z roku 1581, ale pozici brankáře zatím neuvádí. David Wedderburn, odkazuje na to co bylo přeloženo z latiny jako "držení cíle" v roce 1663, ačkoliv to nutně nemusí znamenat pozici brankáře.

Brankář je jediným hráčem, který má právo ovládat míč rukama (s výjimkou vhadzování hráčem v poli) a v té době mohli ovládat míč rukama, kdekoliv na své polovině hřiště. Toto bylo revidováno v roce 1912 a omezovalo používání rukou brankáře pouze do pokutového území.

Povinnosti brankáře vzrostly v roce 1925, se zavedením systému na tři obránce. Z toho vyplývá, že kromě zabránění gólu, musel také zvládnout prostor pokutového území a aktivně zasáhnout mimo něj a účastnit se na založení útoku.

V roce 1992 provedla Mezinárodní fotbalová asociace změny v pravidlech, které ovlivnily brankáře, zejména pak pravidlo tzn. "malá domů". Do té doby mohl chytit míč do ruky. Tato změna pravidla byla provedena tak, aby odrazila časové ztráty a přehnaně obrannou hru, která byla viděna na MS ve fotbale v roce 1990, které bylo posléze popsáno jako nesmírně nudné. Brankáři, také často položili míč na zem a hráli ho nohou, jen aby ho mohli znovu zvednout, jakmile se přiblížil soupeř. Proto bylo zavedeno ve stejnou

dobu jako pravidlo tzv. "malá domů" další pravidlo. Toto pravidlo zakazuje brankáři, aby znovu manipuloval s míčem, jakmile ho uvolnil. Při porušení tohoto pravidla odpíská rozhodčí nepřímí volný kop z místa porušení (www.en.wikipedia.org).

Tato změna přinesla radikální posun ve hře brankáře nohou. A tím se dostáváme k současnému pojetí hry brankáře

2.2 Současné pojetí hry brankáře

Na současný vývoj hry brankáře se odráží systém hry, rozestavení a obecná vyspělost hráčů. Brankář by měl zvládnout pokrýt celé pokutové území a měl by bezpečně chytat střely ze střední vzdálenosti (20 -25 m). V dnešní době není jeho úlohou pouze chytání míčů v brance nebo pokutovém území, ale také daleko mimo něj např. vyběhnutím a odebrání míče soupeři.

Další důležitou součástí hry brankáře je řízení spoluhráčů při obranné činnosti a následné pomoci obráncům, kdy brankář se dostává do situace tzv. "chytajícího libera". Tato skutečnost souvisí se zavedením zónové obrany, jako standardem řešení obranných situací, která má za úkol vymezit odpovědnost každého hráče za určitý prostor na hřišti. Zapojení brankáře musí být aktivní, rozhodné a jisté. Aby zónová obrana dobře fungovala, tak je důležité, aby se brankář pohyboval na hranici pokutového území, nebo před ním (Buzek, 2003).

Vývojové trendy ve fotbale vyjadřují podstatné, kvalitativní změny vývoje hry, které se projevují jako důsledek koncepce a plánování dlouhodobé přípravy. K pochopení současných požadavků moderního – elitního fotbalu a jejich transferu do tréninkového procesu se využívá srovnávacích studií, které analyzují vývojové trendy herního výkonu. Je zřejmé, že současný fotbal je rychlejší, více kontaktní, se zvyšujícím se významem taktické stránky herního výkonu (Bedřich, 2006). Proto je důležité toto brát v potaz a tomu i přizpůsobit tréninkovou jednotku určenou pro brankáře.

2.3 Hra brankáře

Brankář zastává v týmu velmi důležitou roli, protože jeho výkon se podílí velkou částí na konečném výsledku utkání. Jeho spolehlivý výkon v utkání se příznivě přenáší na celé družstvo. Naopak často jeho jediná chyba, může nepříznivě ovlivnit výsledek celého zápasu (Navara, 1986).

Role brankáře se od hráčů výrazně liší, protože každý jejich zákrok je pod neustálou kontrolou spoluhráčů, soupeřů, trenérů i diváků. Hráči kolikrát nezpracují míč, špatně přihrají, nebo vystřelí, ale jejich chyby se většinou neprojeví bezprostředně do výsledku utkání na rozdíl od brankářů, jejichž i sebemenší zaváhání může znamenat gól a rozhodnutí o konečném výsledku utkání. Z těchto skutečností vyplývají důsledky pro zaměřenou přípravu fotbalového brankáře pro specializovaný tréninkový proces (Viktor, 1997).

2.3.1 Somatické a pohybové předpoklady brankáře

Požadavky na brankáře v dnešní době vzrostly, a proto musíme přihlížet i k jeho tělesným předpokladům. Obecně přijímaná optimální výška se pohybuje kolem 190 cm. Vysocí brankáři mají výhodu v osobních soubojích a při vysokých centrovaných míčích a mají také výhodu v rozsahu paží při polovysokých střelách. Mezi jejich nevýhody patří horší koordinace s tělem při přízemních střelách. Brankáři menšího vzrůstu jsou obecně obratnější, ale nevýhodou jejich výšky jsou právě osobní souboje u vysokých balónů (Votík, 2016).

Podle Gyorgy Hargitaye (1978) by: *„Každý brankář měl být silný, pružný, rychlý, obratný, ohebný, měl by mít i dobrou reakční rychlost a vytrvalost.“*

Důležitá je i váha brankáře, která by měla být ve vzájemném poměru s výškou, aby brankáři umožnila potřebnou pohyblivost, pružnost, obratnost, rychlost a koordinaci.

2.3.2 Psychické předpoklady

Oproti hráčům v poli, brankář nemusí často zasahovat, a proto každý jeho zásah je velmi důležitý. To klade velký nároky na psychiku brankáře. Důležité je, aby byl psychicky silný a vyrovnaný, dále také odvážný, aby při osobních soubojích působil rozhodně a zodpovědně.

3. Herní činnosti brankáře

Herní činnosti rozdělují na hru s míčem a bez míče a podle fáze hry na útočné a obranné.

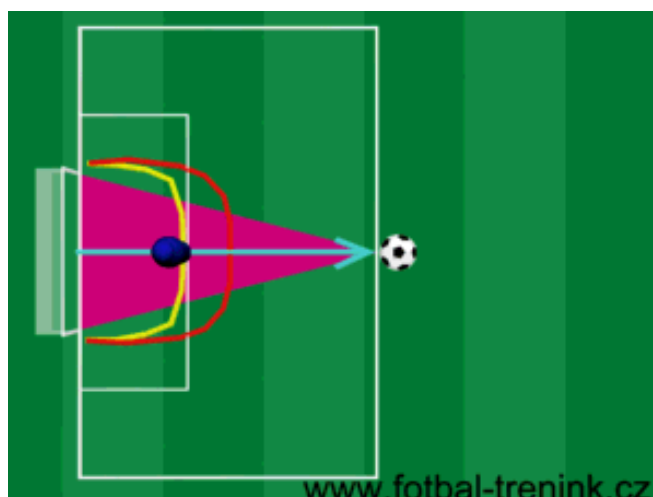
- ❖ Obranná fáze
 - Hra bez míče
 - řízení hry
 - volba optimálního postavení
 - Hra s míčem
 - chytání míče
 - chytání míče - vrchní (prsty)
 - chytání míče na místě (polovysoký míč)
 - chytání míče ve výskoku (vysoký míč)
 - chytání míče spodní (do koše)
 - chytání přízemních míčů
 - chytání míče v pádu
 - vyražení míče
 - odebírání míče
- ❖ Útočná fáze
 - Hra bez míče
 - řízení hry
 - výběr místa
 - Hra s míčem
 - vykopávání míče
 - vyhazování míče
 - přihrávání míče
 - zpracování míče
 - vedení míče
 - obcházení soupeře

Nás bude zajímat pouze obranná fáze brankáře.

3.1 Hra bez míče

3.1.1 Volba optimálního postavení

Aby brankář byl, v co nejvýhodnější pozici vůči protivníkovi s míčem, musí zaujímat optimální postavení v brankovém prostoru. Soustavné zaujímání pozice brankáře proti případné střele, stavění se a následné přemísťování v brankovém prostoru, probíhá ve spojení se změnou herní situací v zápase, tak aby mohl brankář kdykoliv zasáhnout. Základní postavení zaujímá brankář asi jeden metr před brankovou čarou, uprostřed branky. Rezerva jednoho metru je z důvodu případného zákroku směrem k brankové tyči, kde by mohl narazit do tyče branky. Při změně herní situace a přímého ohrožení branky, mění brankář svůj postoj na tzv. "střeh". Nohy jsou na šíři jedné stopy a mírně pokrčené, váha je mírně přenesena na přední část chodidel. Trup je mírně předkloněn, paže jsou volně spuštěné podél těla a mírně pokrčené v loktech. Dlaně směřují mírně do stran, aby byly kdykoliv připravené správným směrem zasáhnout. Brankář by měl vždy stát tváří k míči, aby byl ve středu střeleckého úhlu, který je tvořen spojnicí míče se středem branky (viz obr 1). V brankovém prostoru se brankář přemísťuje rychlými, krátkými kroky s cílem zmenšit hráči s míčem střelecký úhel. Vybíhání, zvláště v situacích, kdy musí vyřešit herní situaci daleko od branky, musí být rychlé a rozhodné (Votík, 2016).



Obrázek 1 Volba optimálního postavení (zdroj: www.fotbal-trenink.cz)

Na obrázku je modrou čarou se šipkou vyobrazena spojnice míče se středem branky. Žlutá křivka vyznačuje pohyb brankáře. Rádus červené křivky závisí na velikosti a schopnosti brankáře, avšak tvar křivky zůstává stejný (www.fotbal-trenink.cz.)

3.1.2 Řízení hry

Čtení hry, vnímat herní situace, přesně a rychle je zpracovat a následně předat spoluhráčům je velmi významnou složkou brankáře. Řízení obrany spočívá v udělování slovnik pokynů spoluhráčům. Jelikož je brankář poslední hráč, tak má přehled o celé situaci na hřišti, a proto je důležité, aby tímto způsobem pomáhal spoluhráčům.

3.2 Hra s míčem

3.2.1 Chytání míče

Chytání míče patří mezi základní složku obranné činnosti brankáře. Při chytání míče je důležité dodržovat tzv. "dvojí krytí". Pokud je to možné, za chytajícíma rukama, by měla být další část těla (hlava, trup, nohy). Kde není možné použít dvojí krytí, jako např. u vysokých míčů, musí být poloha prstů a palců taková, aby míč neproklouzl (Navara, 1986).

Chytání míče - vrchní (prsty)

Technika chytání míče ve stoji je základní brankářská činnost, a je to způsob chytání, kterým by si měl osvojit každý začínající brankář. Musí se naučit zvládnout všechny jeho obměny, aby mohl pokračovat dalšími chytajícími techniky v metodické řadě. Chytání vrchních míčů prsty se dále dělí na míče, kdy je brankář na místě, ve výskoku a v pádu (www.fotbal-trenink.cz).

Chytání na místě (polovysoký míč)

Tento způsob se používá při chytání míčů od hrudi nahoru. Míč ruce obstoupí po jeho povrchu, přičemž na míči vytvoří palce a ukazováčky tvar písmena **W** (viz obr.2). Je potřeba dbát na to, aby prsty (hlavně palce) byly vždy

za míčem. Důležité je, se vyvarovat chytání míčů ve stranách. Při takovém způsobu chytání míče hrozí, že proklouzne mezi, jelikož tam nemáme "dvojí krytí" (www.fotbal-trenink.cz).



Obrázek 2 - Postavení prstů a palce do W (zdroj: www.fotbal-trenink.cz)

Chytání ve výskoku (vysoké míče)

Při této technice nelze dodržet "dvojí krytí", proto je důležité, aby dlaně směřovali proti míči a palce byly u sebe. Brankář se odráží sounož nebo jedno nož a chytá míč v nejvyšším možném bodě (viz obr.3). Zákrok zakončí stažením míče na prsa (Votík, 2016).



Obrázek 3 Chytání ve výskoku (zdroj: www.capegazette.com)

Chytání míče - spodní (do koše)

Používá se při chytání míčů od hrudi dolů. Tyto míče chytá v brankářském střež. Nastaví proti míči mírně pokrčené paže, kdy dlaně směřují vzhůru, tedy malíky u sebe. Při zachycení míče do prostoru tvořeného vnitřní stranou předloktí a hrudníkem, se míč přitiskne k hrudi a utlumí se (viz obr.4)(Votík, 2016).



Obrázek 4- Chytání míče do koše (zdroj: www.fotbal-trenink.cz)

Chytání přízemních míčů

Existuje mnoho podob chytání přízemních míčů a každý má svůj styl. Nejčastěji se používají dva způsoby a to: technika "natažených nohou" a technika "v pokleku".

Natažené nohy

Při zákroku se brankář předklání a paže má spuštěné dolu. Po chycení míče do rukou, přitlačí míč k prsou a současně se napřimuje. Při této technice ztrácí brankář přehled o hře a je při ní hůře flexibilní.



Obrázek 5 - Chytání míče s nataženýma nohama (zdroj: www.fotbal-trenink.cz)

V pokleku

Lehké rozkročení, jedna noha trochu vpředu. Předklon s výraznějším ohnutím v kolenou, jedna noha je vedle míče, druhá noha za míčem. S přibližujícím míčem se brankář předkloní a nabere míč (ruce za míčem) jedním plynulým pohybem. Po chycení míče do rukou je míč přitlačen na prsa. Ačkoli jsou nohy rozkročené, musí být za míčem a dostatečně blízko, aby míč nemohl proběhnout mezi nimi (www.fotbal-trenink.cz).



Obrázek 6 - Chytání míče v pokleku (zdroj: www.fotbal-trenink.cz)

Chytání míče v pádu

Tento zákrok provádí brankář, pokud míč letí mimo jeho dosah z pevného postoje. Uplatňuje se při chytání přízemních, polovysokých a vysokých míčů. Vyžaduje ale dobrou techniku, zvládnuté základy a potřebnou odvahu. Zákrok začíná krokem vedený stranou a dopředu, aby mohl brankář odvrátit míč pod správným úhlem. Následuje odraz z bližší nohy ze sníženého těžiště. Při letu vzduchem chytá míč nejdříve do rukou a poté až řeší dopad. Dopadá přes vnější stranu bérce na stehno nohy bližší k zemi a nakonec na bok (Votík, 2016).



Obrázek 7 - Chytání míče v pádu (zdroj: www.dailymail.co.uk)

3.2.2 Vyrážení míče

Používá se v případech, kdy si brankář není jistý zda míč může bezpečně chytit. Zákrok je technicky totožný s chytáním, jen je míč vyražen mimo branku. Brankář vyráží míč zásadně do stran. Rozlišují se dva způsoby vyrážení míče: pěstí a dlaněmi, popřípadě jinou částí těla (nohou, paží, trupem). V některých situacích může brankář využít vyrážení k rychlému založení protiútok (Navara, 1986).



Obrázek 8- Vyrážení míče (zdroj: www.gettyimages.co.nz)

3.2.3 Odebírání míče

V nebezpečných situacích, nebo kde není možné podle pravidel chytit míč, tak brankář volí způsob odebírání míče, který je v dané situaci nejbezpečnější. Odebrat míč soupeři může brankář několika způsoby. Mezi nejčastější způsoby patří nohou - odkopnutím, skluzem nebo hlavou. Brankář odebírá míč většinou v pohybu, vyběhnutím mimo pokutové území, nebo i v něj. Míč se snaží odehrát zásadně do stran, aby nedošlo k následnému ohrožení branky, kdy je brankář mimo brankové území. Může volit i konstruktivnější způsob a po odebrání míče založit možný protiútok. Pro správně odebrání míče je důležité čtení hry, předvídání situace, odhad a odvahu (Votík, 2016).



Obrázek 9 - Odebírání míče (zdroj: www.fotbal.idnes.cz)

4. Metodika tréninkového procesu

4.1 Model tréninkové jednotky

Základní periodou sportovního tréninku je tréninková jednotka, která má ustálenou strukturu podle posloupnosti pohybových cvičení v tréninkové jednotce. Nejčastěji rozeznáváme 4 části tréninkové jednotky:

- úvodní
- průpravná
- hlavní
- závěrečná

4.1.1 Úvodní část

První je **část úvodní**, kde se jedinci seznámí s obsahem a cílem tréninkové jednotky, a také organizačním záležitostem.

4.1.2 Průpravná část

Do **průpravné části** patří na začátek rozcvičení - "zahřátí", strečink a zapracování míče

Rozcvičení

Neboli "zahřátí" je příprava hybného a nervového systému brankáře na tréninkovou jednotku. Většinou se volí jednoduché pohybové činnosti, jako je rozklusání, "běžecká abeceda" a dále se volí jednoduché pohybové hry bez rychlých švihových pohybů.

Strečink

Strečink je účinná metoda, která umí přirozeně a šetrně připravit svaly na zvýšenou zátěž (www.strecink.cz).

Pro strečink je velmi důležité mít zahřátý svalový aparát a vyhýbat se švihovým pohybům, který naopak můžou protahovaný sval poškodit v

důsledku tzv. napínacího reflexu. V brankářském tréninku můžeme použít jak statický, tak dynamický strečink s míčem, kdy rovnou zapracujeme míč do průpravné části tréninkové jednotky. Při strečinku dbáme na kvalitu provedení.

Zpracování míče

Zakončuje dynamickou část rozcvičení a jeho hlavním obsahem jsou dosud zvládnuté herní činnosti, podle výkonnostní úrovně brankáře.

4.1.3 Hlavní část

(Perič, 2010) uvádí: *Hlavní část tréninku má za úkol plnit cíl tréninku. Do ní je situováno hlavní zatížení.*

Hlavní část se dělí podle fyziologické posloupnosti

- koordinačně náročná cvičení
- rychlostní cvičení
- silová cvičení
- vytrvalostní cvičení

Rozvoj koordinace

Na začátek hlavní části tréninkové jednotky jsou zařazeny cvičení na rozvoj koordinačně náročných činností, kdy je organizmus odpočatý, neboť vyžadují vysoký stupeň aktivity centrální nervové soustavy. Patří sem např. průpravná cvičení na rozvoj rychlosti reakce brankáře. Hlavním cílem těchto cvičení je nácvik a zdokonalování rychlosti reakce brankáře na vzniklou situaci např. "tečovaný míč", střela z bezprostřední blízkosti atd.

Rozvoj rychlosti

Rychlostně koordinační cvičení mají významný podíl na celkové výkonnosti brankáře, protože čím více brankář využívá drobné, rychlé kroky, cval do stran a dozadu, tím rychleji se dostane k míči a zvýší úspěšnost zákroku. Jsou i základem rychlého přemístění v brankovišti, aby zaujal

nejvýhodnější postavení vůči soupeři. Velmi důležitou proměnnou těchto cvičení je maximální intenzita cvičení

Rozvoj odrazové síly

Třetím oddílem hlavní části jsou cvičení na rozvoj explozivně - silových pohybových schopností. Zde jsou zařazeny různé skoky, přeskoky přes překážky apod.

Rozvoj vytrvalostních schopností

Na konec hlavní části jsou umístěna vytrvalostní cvičení. Jsou zařazeny na konec, z toho důvodu, že se zde vyčerpají energetické zdroje pro pohyb. Kdyby byly zařazeny na začátek tréninkové jednotky, snižovaly by pak následnou kvalitu dalších cvičení. Patří sem různá kondiční cvičení např. kruhový trénink a hry, které jsou založeny na vytrvalostní bázi.

4.1.4 Závěrečná část

Její hlavním úkolem je zklidnění a zahájení zotavných procesů. Podle (Perič, 2010) se závěrečná část dělí na:

- dynamická část
- statická část

Do **dynamické části** zařazujeme cvičení s nízkou intenzitou, jejichž hlavním úkolem je urychlení zotavení po tréninku. Patří sem vyklusání, drobné hry apod.

Statická část zahrnuje protahovací a kompenzační cvičení.

Tento uvedený model má spíše orientační charakter, protože nabízí posloupnost jednotlivých cvičení pouze z fyziologického hlediska. Tréninková jednotka je pak závislá na také na cílech, kterých chceme dosáhnout.

Posloupnost činností by měla být zachována, tedy nejdříve se začíná cvičeními

na rozvoj koordinace, rychlosti a poté jsou zařazeny silová a vytrvalostní cvičení. Tréninkovou jednotku nelze strukturovat pouze na základě fyziologických aspektů, neboť proces tréninku musí také podléhat požadavkům rozvoje technické a taktické stránky individuálního a týmového herního výkonu (Votík, 2016).

Proto je potřeba přistupovat k tréninkovému procesu z ohledu na rozvoj komplexního výkonu hráčů. Podle obsahu zaměření lze tréninkovou jednotku rozdělit na tyto typy:

- nácvik
- zdokonalování
- kondiční trénink
- smíšený trénink
- regenerační trénink

V praxi na výkonnostní úrovni se nejčastěji používá tzv. **smíšená** tréninková jednotka, která obsahuje komplexní rozvoj herního výkonu. V rámci naší bakalářské práce se zaměříme na teoretické vymezení nácviku a zdokonalování.

4.2 Nácvik a zdokonalování

4.2.1 Nácvik

Nácvik je nedílnou součástí tréninkového procesu, ve které si hráč osvojuje novým herním dovednostem. Nejprve se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem - herním činností (např. chytání míče v pádu, vyražení míče apod.). Použité zatížení při nácviku je většinou nízké intenzity a v důsledku toho nevede k fyziologicky k adaptačním procesům. Konspekt tréninku nelze stavět pouze na problematiku nácviku, neboť by nemohlo dojít k rozvoji herního výkonu v oblasti kondiční.

4.2.2 Zdokonalování

Proces učení nacvičovaných dovedností pokračuje metodou mnohonásobného opakování, kdy trenér klade důraz na jejich způsobu (techniku) provedení a snaží se postupně odstraňovat chyby následnou instrukcí. Zdokonalování probíhá ve standardních podmínkách (Votík, 2016).

Při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce se uplatňuje velké množství pohybových a průpravných her i průpravných a herních cvičení. Každou z těchto forem můžeme využít v jiné fázi nácviku nebo herního tréninku. Tomuto uspořádání říkáme **metodicko-organizační formy**.

4.3 Metodicko-organizační formy

MOF jsou určeny vnějšími herně situačními podmínkami a obsahem tvořenými herními činnostmi. Kombinací situačně herních podmínek dostaneme typy metodicko-organizačních forem (Fajfer, 2005).

Základní dělení MOF:

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

4.3.1 Pohybové hry

Jsou to jednodušší pohybové činnosti např. honičky s míčem, "báčko", "chyt' posledního" apod. Jejich využití lze uplatnit v nácviku pohybu brankáře bez míče, rychlosti reakce a pro osvojování si základní manipulace s míčem.

4.3.2 Průpravná cvičení

Hlavní charakteristikou průpravných cvičení je absence soupeře a předem danými, relativně neměnnými vnějšími situačně-herními podmínkami. Z toho vyplývá, že mají přesnou organizaci a řád v průběhu cvičení. Nejvíce tyto

cvičení používáme při nácvičku a zdokonalování z technického hlediska herních činností, protože dovoluje hráči plně se soustředit na danou úlohu bez přítomnosti soupeře. Změnou předem určeným neměnných podmínek např. vyšší technickou náročností, menším prostorem, můžeme zvýšit náročnost cvičení.

4.3.3 Herní cvičení

Zde je přítomnost soupeře, kdy jsou buď předem dané, nebo náhodně variabilní herní podmínky. Při herních cvičení je činnost soupeře přesně vymezena, a tak se brankář může soustředit na vykonaný zákrok. Mezi náhodné podmínky patří např. vymezení času a prostoru, kdy brankář řeší situace v limitovaných podmínkách.

4.3.4 Průpravné hry

Průpravné hry jsou založeny na podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Jsou za přítomnosti soupeře a souvislým herním dějem. Model těchto her, lze upravovat, aby se zvýšila frekvence činností, kterých si chceme osvojit.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 Technické parametry videoprogramu

Název práce: Nácvik a zdokonalování herních obranných činností brankáře (videoprogram)

Obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Obsah videoprogramu: Videoprogram obsahuje základní zásobu cvičení na nácvik a zdokonalování herních obranných činností brankáře

Rok: 2017

Délka videoprogramu: 13:56

Formát videoprogramu: DVD

Autor a scénář: Čestmír Dostal

Kamera: Jan Václav

Střih: Čestmír Dostal, Jan Václav

Komentář: Jan Václav

Účinkovali: Čestmír Dostal, Martin Dyk

5.2 Technický scénář

Záběr		Délka	Start
1	<p>Obraz: Černé pozadí, bílý text</p> <p>Text: Bakalářská práce Nácvik a zdokonalování herních obranných činností brankáře na výkonnostní úrovni (videoprogram) Čestmír Dostal</p>	0:05	0:00
2	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Rozcvičení běžecká abeceda</p>	0:05	0:06
3	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící kroužení levou paží dopředu</p> <p>Text: Kroužení levou paží dopředu</p> <p>Komentář: Kroužení paží v plném rozsahu se zahřeje kloubní struktura ramene</p>	0:18	0:13
4	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící kroužení pravou paží dopředu</p> <p>Text: Kroužení pravou paží dopředu</p>	0:21	0:32

5	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící kroužení oběma pažemi dopředu</p> <p>Text: Kroužení oběma pažemi dopředu</p>	0:20	0:54
6	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící kroužení oběma pažemi dozadu</p> <p>Text: Kroužení oběma pažemi dozadu</p>	0:21	1:16
7	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící lifting(prošlapování)</p> <p>Text: Lifting(prošlapování)</p> <p>Komentář: Rytmicky přešlapujte před špičky se zdviženými paty. Lifting slouží k účinnému tlumení došlapu a následnému odrazu</p>	0:23	1:39
8	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící skiping(vysoká kolena)</p> <p>Text: Skiping (vysoká kolena)</p> <p>Komentář: Při skipingu rytmicky zvedejte kolena tak, aby se stehno dostalo do vodorovné pozice. Hlavní chybou při tomto cviku je záklon trupu</p>	0:20	2:03
9	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící zakopávání</p> <p>Text: Zakopávání</p> <p>Komentář: Zakopávání slouží k protažení předních svalů stehenních. Rytmicky</p>	0:16	2:24

	zakopávejte tak, aby se paty téměř dotýkaly hýždí.		
10	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící vnější protahování třísel</p> <p>Text: Vnější protahování třísel</p> <p>Komentář: U tohoto cviku dbejte na kvalitu provedení a vyvarujte se přehnanému švihu</p>	0:30	2:41
11	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící vykopávání</p> <p>Text: Vykopávání</p> <p>Komentář: U tohoto cviku vykopávejte nohu ve vašem polovičním rozsahu tak, aby nedošlo k napínacímu reflexu</p>	0:28	3:11
12	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text a červený text</p> <p>Text: Rozcvičení</p> <p>dynamický strečing s míčem a zpracování míče</p> <p>- Tato cvičení slouží k zpracování míče do tréninkové jednotky a získání citu pro míč</p>	0:06	3:39
13	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící kroužení míče kolem pasu</p> <p>Text: Kroužení míče kolem pasu</p> <p>Komentář: Předávejte si míč z ruky do ruky. Nejprve na jednu stranu a o pár opakování změňte směr</p>	0:11	3:49
14	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící kroužení míče pod nohama</p> <p>Text: Kroužení míče pod nohama</p>	0:17	4:01

	<p>Komentář: Opět si předávejte míč z ruky do ruky, jen dráha míče představuje tvar osmičky. Po pár opakování změňte směr. Při tomto cviku dochází k protažení vnitřní strany stehů.</p>		
15	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící kroužení míče kolem napnutých nohou</p> <p>Text: Kroužení míče kolem napnutých nohou</p> <p>Komentář: Opět si předávejte míč z ruky do ruky. Nejprve na jednu stranu a po pár opakování změňte směr. Při tomto cviku také dochází k protahování zadní strany stehů</p>	0:22	4:19
16	<p>Obraz: Záběr na figurantky předvádějící kroužení celými pažemi</p> <p>Text: Kroužení celými pažemi</p> <p>Komentář: S míčem v rukavicích kroužíte pažemi a předáváte si jej míč z ruky do ruky.</p>	0:12	4:32
17	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící driblování</p> <p>Text: Driblování</p> <p>Komentář: Házejte si s míčem o zem a snažte se jej udržet v rukavicích</p>	0:11	4:45
18	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějící „kolébku“</p> <p>Text: „Kolébka“</p> <p>Komentář: Trenér nebo brankář nám hází míč do strany tak, abychom se pro něj natáhly a udělali kolébku. Tento cvik je dobrou přípravou pro nácvik chycení míče v pádu</p>	0:12	4:57
19	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící házení</p>	0:10	5:10

	<p>ve dvojici vrchem</p> <p>Text: Házení ve dvojici vrchem</p> <p>Komentář: Ve dvojici si házejte míč vrchem tak, aby jste jej snadno chytily</p>		
20	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící házení ve dvojici spodem</p> <p>Text: Házení ve dvojici spodem</p> <p>Komentář: To samé, ale spodem. Toto cvičení také slouží k dynamickému protažení těla. Hážíme míč vrchem a se záklonem se snažíme protáhnout břišní svalstvo</p>	0:12	5:21
21	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící házení ve dvojici autem</p> <p>Text: Házení ve dvojici autem</p>	0:09	5:34
22	<p>Obraz: Záběr na figuranty předvádějící kopání volejem ve dvojici</p> <p>Text: Kopání volejem ve dvojici</p>	0:08	5:44
23	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Hlavní část</p> <p>nácvik a zdokonalování chytání míče ve stoje</p> <p>Komentář:</p>	0:06	5:52
24	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějící chytání míče před obličejem</p> <p>Text: Chytání míče před obličejem</p> <p>Komentář: Při tomto způsobu chytání je potřeba dbát na to, aby prsty a hlavně palce byly vždy za míčem. Míč se snažíme vždy chytit před</p>	0:18	5:59

	sebou a dodržujeme takzvané dvojí krytí.		
25	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějící chytání míče do koše</p> <p>Text: Chytání míče do koše</p> <p>Komentář: Při tomto nácviku nastavíte protivníkovi lehce pokrčené ruce, kdy dlaně směřují vzhůru a po chycení míče je přitisknete k hrudi.</p>	0:11	6:18
26	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějící chytání míče s nataženými nohama</p> <p>Text: Chytání míče s nataženými nohama</p> <p>Komentář: Při tomto nácviku se předkláníte, kdy paže jsou volně spuštěné dolů a po chycení míče jej opět přitisknete k hrudi a současně se napřimujete</p>	0:10	6:30
27	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Hlavní část</p> <p>nácvik a zdokonalování chytání míče v pádu</p>	0:07	6:41
28	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího chytání míče v pádu (z kolen)</p> <p>Text: Chytání míče v pádu (z kolen)</p> <p>Komentář: Z kolen si lehněte míči dopředu tak , aby jste mohli odvrátit míč pod správným úhlem. Postup opakujte na obě strany.</p>	0:18	6:50
29	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího chytání míče v pádu (z podřepu)</p> <p>Text: Chytání míče v pádu (z podřepu)</p> <p>Komentář: Zde je postup stejný, ale výchozí</p>	0:24	7:19

	pozice je v podřepu		
30	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího chytání míče v pádu (ze stoje)</p> <p>Text: Chytání míče v pádu (ze stoje)</p> <p>Komentář: Tento zákrok začínáte krokem vedeným dopředu a do strany. Zde je vidět správná poloha těla a paží při chycení přízemního míče.</p>	0:29	7:44
31	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího chytání míče v pádu (kutálející se míč)</p> <p>Text: Chytání míče v pádu (kutálející se míč)</p> <p>Komentář: Trenér vám kutálí míč a ten se snažíte správnou technikou chytit.</p>	0:16	8:14
32	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Hlavní část zaujímání optimálního postavení brankáře</p>	0:09	8:31
33	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího pohyb brankáře</p> <p>Text: Pohyb brankáře</p> <p>Komentář: Na povel trenéra se snažíte dostat co nejrychleji s drobnými úkroky k vybraným kuželům.</p>	0:20	8:40
34	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Hlavní část nácvik a zdokonalování chytání míče ve výskoku</p>	0:06	9:01

34	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího chytání míče ve výskoku</p> <p>Text: Chytání míče ve výskoku</p> <p>Komentář: Nejprve se drobnými úkroky stranou přesuňte k tyči a poté se můžete odrazit sounož nebo jednož a snažte se chytit míč v nejvyšším možném bodě.</p>	0:18	9:08
35	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího chytání míče ve výskoku (centrovaný míč)</p> <p>Text: Chytání míče ve výskoku (centrovaný míč)</p>	0:17	9:27
36	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího chytání centrovaných míčů</p> <p>Text: Chytání centrovaných míčů</p> <p>Komentář: Trenér vám kope centrované míče a vy se je snažte chytit v nejvyšším možném bodě.</p>	0:09	9:45
37	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího slalom mezi kužely a následné chycení míče ve výskoku</p> <p>Komentář: Nejdříve provedete rychlými drobnými úkroky slalom mezi kužely a poté se snažte chytit míč v nejvyšším možném bodě a následným výhozem trefit omezený prostor</p>	0:26	9:55
38	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Hlavní část nácvik a zdokonalování vyrážení míčů ve výskoku</p>	0:06	10:22

39	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího vyrážení pěstmi ve výskoku</p> <p>Text: Vyrážení pěstmi ve výskoku</p> <p>Komentář: Zde platí stejná pravidla jako při chytání ve výskoku, ale míč vyrážíte pěstmi zásadně do stran.</p>	0:12	10:29
40	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Hlavní část</p> <p>průpravná cvičení na rozvoj rychlosti reakce brankáře</p>	0:04	10:42
41	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího reflexní chytání míčů ve stoje</p> <p>Text: Reflexní chytání míčů ve stoje</p> <p>Komentář: Ve zmenšené brance se na povel trenéra nejrychleji otočíte a snažíte se reflexivně pochytnout rychle za sebou kopané nebo házené míče.</p>	0:05	10:47
42	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího reflexní chytání míče ze sedu</p> <p>Text: Reflexní chytání míče ze sedu</p>	0:08	10:53
43	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího reflexní chytání míčů z lehu</p> <p>Text: Reflexní chytání míčů z lehu</p>	0:06	11:01
44	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího střelbu s náhodným odrážením míčů</p>	0:17	11:07

	<p>Text: Střelba s náhodným odražením míčů</p> <p>Komentář: Na pomezí malého brankoviště jsou rozmístěny předměty, které mění dráhu střeleného míče. Trenér na vás kope ze střední vzdálenosti a vy se snažíte chytat náhodně odražené míče.</p>		
45	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Hlavní část</p> <p>průprava cvičení na rozvoj chytání míčů v pádu</p>	0:08	11:25
46	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějící chytání přízemních míčů v pádu</p> <p>Text: Chytání přízemních míčů v pádu</p> <p>Komentář: Nejdříve správnou technikou zalehněte míč, odhodte jej a co nejrychleji vstaňte a snažte se chytit nebo vyrazit vystřelený míč. To samé opakujte na druhou stranu.</p>	0:18	11:33
47	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího chytání polovysokých míčů v pádu</p> <p>Text: Chytání polovysokých míčů v pádu</p>	0:10	11:51
48	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího chytání polovysokých míčů ve vzduchu</p> <p>Text: Chytání polovysokých míčů ve vzduchu</p>	0:14	12:11
49	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Hlavní část</p> <p>průpravná cvičení na rozvoj rychlosti a koordinace dolních končetin</p>	0:06	12:26

50	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího rychlostně koordinační cvičení dolních končetin s chycením míče</p> <p>Text: Rychlostně koordinační cvičení dolních končetin s chycením míče</p> <p>Komentář: Nejprve drobnými rychlými úkroky proveďte slalom, trenér vám hodí míč, který odložíte a následně chytáte nebo vyrážíte střelu. To samé opakujte na druhou stranu.</p>	0:27	12:33
51	<p>Obraz: Černé pozadí bílý text</p> <p>Text: Hlavní část</p> <p>průpravná cvičení na rozvoj odrazové síly</p>	0:07	13:00
52	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího cvičení na rozvoj odrazové síly s chycením přízemního míče</p> <p>Text: Cvičení na rozvoj odrazové síly s chycením přízemního míče</p> <p>Komentář: Nejdříve provedete dynamické odrazy přes překážky a následně chytáte nebo vyrážíte vystřelený míč.</p>	0:10	13:08
53	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího cvičení na rozvoj odrazové síly s chycením polovysokého míče</p> <p>Text: Cvičení na rozvoj odrazové síly s chycením polovysokého míče</p> <p>Komentář: To samé opakujte na druhou stranu</p>	0:17	13:18
54	<p>Obraz: Záběr na figuranta předvádějícího cvičení na rozvoj odrazové síly s chycením vysokého míče</p> <p>Text: Cvičení na rozvoj odrazové síly s</p>	0:13	13:36

	chycením vysokého míče		
55	<p>Obraz: Černé pozadí a bílý text</p> <p>Text: účinkovali</p> <p>Čestmír Dostal</p> <p>Martin Dyk</p> <p>Kamera, střih, zvuk</p> <p>Jan Václav</p> <p>video vzniklo ve spolupráci s TJ Baník Stříbro</p>	0:08	13:49

DISKUZE

Fotbalu se věnuji od dětství, kdy jsem jako čtyřletý kluk začínal na pozici obránce. Jednou mě trenér postavil do brány, a jelikož nám chyběl stálý brankář, tak jsem v ní zůstal dodnes. Během své brankářské praxe jsem měl možnost vyzkoušet tréninkové metody od různých trenérů i zkušených brankářů a tyto poznatky a zkušenosti jsem se snažil uplatnit v této práci, hlavně v praktické části.

Zdroje informací zaměřené na problematiku hry brankáře jsou omezeny, a proto jsem se snažil obohatit tento problém o své zkušenosti. Většina zdrojů, k této problematice je v knižní podobě, proto jsem chtěl v době nadvlády informačních technologiích, vytvořit multimediální DVD se základním zásobníkem cvičení pro rozvoj brankářských schopností, kterým se trenéři nebo brankáři mohou nechat inspirovat.

Vzhledem k mé první zkušenosti s tvorbou inventáře cvičení, formou videoprogramu, se zde najdou jisté nedostatky. Doufám ale, že vytvořený materiál poslouží jako názorná ukázka, základního nácviku a zdokonalování herních činností, ze kterého mohou zájemci čerpat a postupně si jej rozšiřovat.

Sportovní trénink je velice široké téma a je potřeba dbát na spousty aspektů, a proto jsem se snažil vytvořit práci, ve které se pokusím shrnout a představit jeden z možných modelů tréninkové jednotky pro brankáře.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo vytvoření multimedialního DVD zaměřeného na nácvik a zdokonalování herních obranných činností. Doufám, že jsem cíl splnil a vytvořený videomateriál bude sloužit trenérům, brankářům, oddílům i široké veřejnosti, která bude mít o tento materiál zájem.

Videoprogram obsahuje základní ukázkou inventáře cvičení pro rozvoj herních činností, která mohla obsahovat více cvičení a větší hloubku do problematiky herního tréninku, ale tato problematika je velice široká, a proto jsem chtěl zatím představit jen názorný model základních metodiky. Pokud bude možnost, tak mohu tuto problematiku rozšířit např. diplomovou prací.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá nácvikem a zdokonalování herních obranných činností brankáře na výkonnostní úrovni. Cílem této práce je tvorba multimediálního DVD zaměřeného na nácvik a zdokonalování herních obranných činností fotbalového brankáře. Celá práce je rozdělena na dvě hlavní části - teoreticky písemnou a hlavní praktickou část. Bakalářská práce je v teoretické části obsahuje stručnou historii fotbalu a fotbalového brankáře. Dalším oddílem teoretické části je zaměření na současné pojetí hry brankáře. Součástí teoretické části je také rozbor obranných herních činností brankáře a metodika tréninkového procesu. Praktická část obsahuje DVD s inventářem cvičení pro nácvik a zdokonalování herních obranných činností brankáře.

The bachelor thesis concerns practice and improvement of gaming activities on level efficiency football. The goal of this thesis is making a multimedia video, which is focused on practicing and improving defending gaming skills of the goalkeeper. The whole thesis is divided into two main parts - theoretical written and the other one concerns main practical part. In the theoretical part of the bachelor thesis, there are information about the history of the football and the football goalkeeper. Another part includes current concept of the game style of the goalkeeper. Part of the theoretical part is also an analysis of defending activities and the methodology of the goalkeeper. The practical section includes a DVD with an inventory of an exercises needed for improvement and training of the defending skill and activities of the goalkeeper.

Citovaná literatura

- Goalkeeper** (*association football*). [Online]
[https://en.wikipedia.org/wiki/Goalkeeper_\(association_football\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Goalkeeper_(association_football)).
- Bedřich, Ladislav. 2006.***Fotbal, rituální hra moderní doby*. Brno : Masarykova univerzita, 2006. 80-210-3927-2.
- Brankář.** [Online] 2009. http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=20&Itemid=73.
- Brklová, Danuše - Hercig, Stanislav. 1998.***Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. Plzeň : Západočeská univerzita, 1998. 80-7082-413-1.
- Buzek, Mario - Procházka, Luděk. 2003.***Moderní obrana*. Praha : MAC spol., 2003. 80-86783-00-6.
- Fajfer, Zdeněk. 2005.***Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha : Olympia, 2005. 7033-933-0.
- Hargitay, Gyorgy. 1978.***Moderná hra brankára*. Bratislava : Šport, 1978. 77-012-78.
- Miroslav, Hrdina. 2016.** Trénink brankára. *Futbalový tréninkg*. 2016.
- Navara, Milan - Buzek, Mario - Ondřej, Oldřich. 1986.***Kopaná (teorie a didaktika)*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 14-330-86.
- Perič, Tomáš - Dovalil, Josef. 2010.***Sportovní trénink*. Praha : Grada, 2010. 978-80-247-2118-7.
- Strečink.** [Online] <http://www.strecink.cz/index.php>.
- Viktor, Ivo. 1997.***Trénink brankáře*. Praha : Univerzita Karlova, 1997. 8090214754.

Votík, Jaromír - Zalabák Jiří. 2011.*Fotbalový tréner: základní průvodce tréninkem.* Praha : Grada, 2011. 978-80-247-3982-3.

Votík, Jaromír. 2016.*Fotbal: trénink budoucích hvězd.* Praha : Grada, 2016. 80-247-0463-3.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Volba optimálního postavení (zdroj: www.fotbal-trenink.cz)	15
Obrázek 2 - Postavení prstů a palce do W (zdroj: www.fotbal-trenink.cz).....	17
Obrázek 3 Chytání ve výskoku (zdroj: www.capegazette.com).....	18
Obrázek 4 - Chytání míče do koše (zdroj: www.fotbal-trenink.cz).....	19
Obrázek 5 - Chytání míče s nataženýma nohama (zdroj: www.fotbal-trenink.cz)	20
Obrázek 6 - Chytání míče v pokleku (zdroj: www.fotbal-trenink.cz)	21
Obrázek 7 - Chytání míče v pádu (zdroj: www.dailymail.co.uk).....	21
Obrázek 8 - Vyrážení míče (zdroj: www.gettyimages.co.nz).....	22
Obrázek 9 - Odebírání míče (zdroj: www.fotbal.idnes.cz).....	23

PŘÍLOHY

DVD nosič