

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ZÁSOBNÍK CVIČENÍ PRO ZDOKONALENÍ
HERNÍCH ÚTOČNÝCH KOMBINACÍ VE
FLORBALU PRO VĚKOVOU KATEGORII JUNIOŘI
(VIDEOPROGRAM)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

David Malkus

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Karel Švátora

Plzeň 2021

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

V Plzni, 26. 6. 2021

.....

vlastnoruční podpis

RÁD BYCH TÍMTO PODĚKOVAL PANU MGR. KARLU ŠVÁTOROVI ZA JEHO ODBORNÝ PŘÍSTUP,
UŽITEČNÉ RADY A ČAS, KTERÝ MI VĚNOVAL. PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ TAKÉ HRÁČŮM FBŠ SLAVIA
PLZEŇ A MĚSTU STOD, KTERÍ MI POMOHLI ZREALIZOVAT DANÝ VIDEOPROGRAM.

OBSAH

ÚVOD.....	7
1.CÍL, ÚKOLY A PŘÍNOS PRÁCE.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
2. Florbal.....	10
2.1 Historie florbalu.....	10
2.2 Stručná pravidla florbalu.....	11
2.3 Herní posty ve florbalu.....	13
2.3.1 Brankář.....	13
2.3.2 Obránce.....	13
2.3.3 Útočník.....	13
2.4 Kategorie ve florbalu.....	14
3. Systematika florbalu.....	15
3.1 Herní činnosti jednotlivce.....	15
3.1.1 Útočné herní činnosti.....	15
3.1.2 Obranné herní činnosti.....	16
3.2 Herní kombinace.....	18
3.2.1 Útočné herní kombinace.....	18
3.2.2 Obranné herní kombinace.....	19
3.3 Herní systémy.....	20
3.3.1 Útočné systémy.....	20
3.3.2 Obranné systémy.....	21
4. Didaktické formy tréninkového procesu.....	22
4.1 Organizační formy.....	22

4.2 Sociálně – interakční formy	23
4.3 Metodicko – organizační formy	25
5. Sportovní trénink	26
5.1 Složky sportovního tréninku	26
5.2 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku	27
5.2.1 Etapy sportovního tréninku	28
5.2.2 Cykly sportovního tréninku	29
6. Zásobník cvičení	30
6.1 Přihraj a běž s odskokem	31
6.2 Dva na jednoho s narážecíčkou	32
6.3 Tři na dva s následným dva na jednoho	33
6.4 Obíhaná	34
6.5 Dva na dva za bránou	35
6.6 Střela od obránce s následným přečíslením	36
6.9 Přečíslení s dobíhajícím obráncem se střelou	39
6.10 Tři na jednoho se zpětnou přihrávkou	40
PRAKTICKÁ ČÁST	41
7.1 Technické parametry	42
7.2 Technický scénář	43
8. DISKUSE	51
9. ZÁVĚR	53
9. RESUMÉ	54
10. SUMMARY	55
SEZNAM LITERATURY	56
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	58

SEZNAM ZKRATEK

IFF – International Floorball Federation (Mezinárodní florbalová federace)

ČFbU – Česká Florbalová Unie

FBŠ – florbalová škola Plzeň

HČJ – herní činnosti jednotlivce

HK – herní kombinace

HS – herní systémy

TJ – tréninková jednotka

ÚVOD

Tato práce se zabývá podstatou sportovní přípravy mládeže ve florbalu a zefektivněním tréninkových jednotek využitím vytvořeného zásobníku cvičení pro zdokonalení útočných herních kombinací juniorské kategorie chlapců.

Téma jsem si vybral především kvůli mému vztahu k florbalu, který provozuji již od dětství a chtěl bych mé zkušenosti využít v praxi. Tento sport považuji za jeden z nejatraktivnějších a v současné době se jeví jako jeden z nejrychleji rostoucích ohledně popularity sportů nejen ve Světě, ale i v ČR (Kysel, 2010). I přes takto velký rozmach se zatím nepodařilo prosadit tento sport mezi olympijské disciplíny. Jedním z důvodů může být neprofesionalizace, neboť nikdo se tímto sportem dosud v České republice neživí. To může vést ke zpomalení a nekvalitnímu vývoji tréninkových jednotek a v budoucnu tak může ovlivnit i celkovou kvalitu florbalu u nás. Z vlastní zkušenosti vím, že se současná Česká florbalová unie (ČFbU) potýká s nedostatkem kvalifikovaných a zkušených trenérů. Naše země patří mezi top 4 florbalové země Světa, a proto bychom měli stále držet krok s těmi nejnovějšími inovacemi a florbalově vyspělejšími zeměmi ze Skandinávie.

Mnou sestavený zásobník cvičení zaměřený na útočné herní kombinace by mohl urychlit a především zkvalitnit tréninky a florbal u nás. Zaměření na juniory považuji za nejprínosnější, neboť se u nás v této věkové kategorii objevuje přetlak a tudíž i velká konkurence v celé české juniorské lize (Český florbal, 2020).

Florbal je kolektivní sport, který se hraje na pevném povrchu ve vnitřních prostorách. Málokdo ví, že vznikl v USA, ale za kolébku tohoto sportu je považováno spíše Švédsko, které je dosud nejúspěšnější florbalovou zemí (Skružný a kol., 2005). V posledních letech, co se týče popularity, šel rapidně vzhůru i u nás. Jedním z hlavních faktorů, proč je florbal tak populární, je jeho nenáročnost na finanční náklady a prostředky, které jsou nutné k provozování.

Teoretická část práce se zabývá stručnou charakteristikou a pravidly florbalu, kde následně vymezím věkovou kategorii junioři. Dále se zaměřím na systematiku florbalu a rozdělení herních kombinací, HČJ a herní systémy. Důležitou částí jsou i didaktické formy tréninkového procesu a definice sportovního tréninku.

Praktická část se poté zabývá zásobníkem a popisem jednotlivých cvičení. Součástí práce je ukázka cvičení v programu XPS, které následně aplikuji na juniorech a vytvořím tak videoprogram.

Věřím, že tato práce poslouží trenérům ke zkvalitnění tréninků a ke zdokonalení schopností hráčů. I přes to, že je videoprogram určen primárně pro věkovou skupinu junioři (17-19 let), jsem přesvědčen o tom, že najde využití i v ostatních kategoriích.

1. CÍL, ÚKOLY A PŘÍNOS PRÁCE

Cílem práce je vytvořit zásobník cvičení pro zdokonalení herních útočných kombinací, která jsou zaměřena na kategorii junioři ve věku 17-19 let.

Úkoly práce:

1. Charakterizovat věkovou skupinu junioři
2. Charakterizovat vybrané herní útočné kombinace
3. Sestavení zásobníku cvičení pro zdokonalení herních útočných kombinací
4. Představení videoprogramu

TEORETICKÁ ČÁST

2. Florbal

Florbal je kolektivní sport, který se provozuje v hale, na které je položen umělý či dřevěný povrch. Představuje nenáročný, přesto vysoce atraktivní sport, který našel zalíbení převážně u mládeže. Zároveň je, i přes krátkou dobu existence, plnohodnotným a velmi oblíbeným sportovním odvětvím. Stále se rozvíjející halový sport přispívá k rozvoji pohybových schopností a zlepšování pohybových dovedností. Příznivě ovlivňuje osobnostní charakteristiky jako rozvoj morálně-volních vlastností, houževnatosti, kreativity, odolnosti, smyslu pro fair-play a tak dále (Kysel, 2010).

2.1 Historie florbalu

Tento sport, jak již bylo zmíněno, se v posledních letech stává stále více oblíbeným. Jeho kořeny sahají, i přes to, že je poměrně mladý, až do roku 1958, kde poprvé v USA vymysleli plastové hokejky s míčkem a nazývali jej floorhockey. Protože sehnat plastovou hokejku a prostory nebylo finančně nákladné, hráli tento sport především mladí lidé a studenti, kteří poté o pár let později rozšířili florbal do Evropy, přesněji do Skandinávie. Ve Švédsku se díky skvělým podmínkám prosadila tato myšlenka sportu, ovšem pod názvem Innebandy. Zpočátku florbal provozovali převážně hokejisté v letním období jako součást letní přípravy. Zde se ovšem stal tak oblíbený, že roku 1986 byla založena IFF - mezinárodní florbalová federace. O pár let později v roce 1992 se vymezily a sjednotily daná pravidla hry a o rok později se Česká republika připojila k IFF (IFF, 2020). Český florbal spadá pod ČFbU, který je součástí IFF.

Stále více televizních společností vysílá utkání české nejvyšší soutěže a od předešlé sezóny i nejlepší soutěže na světě, a to švédské Superligy. V dnešní době roste také množství nabízeného florbalového vybavení. I přes jeho rozmach se zatím florbal nepodařilo zařadit mezi olympijské sporty.

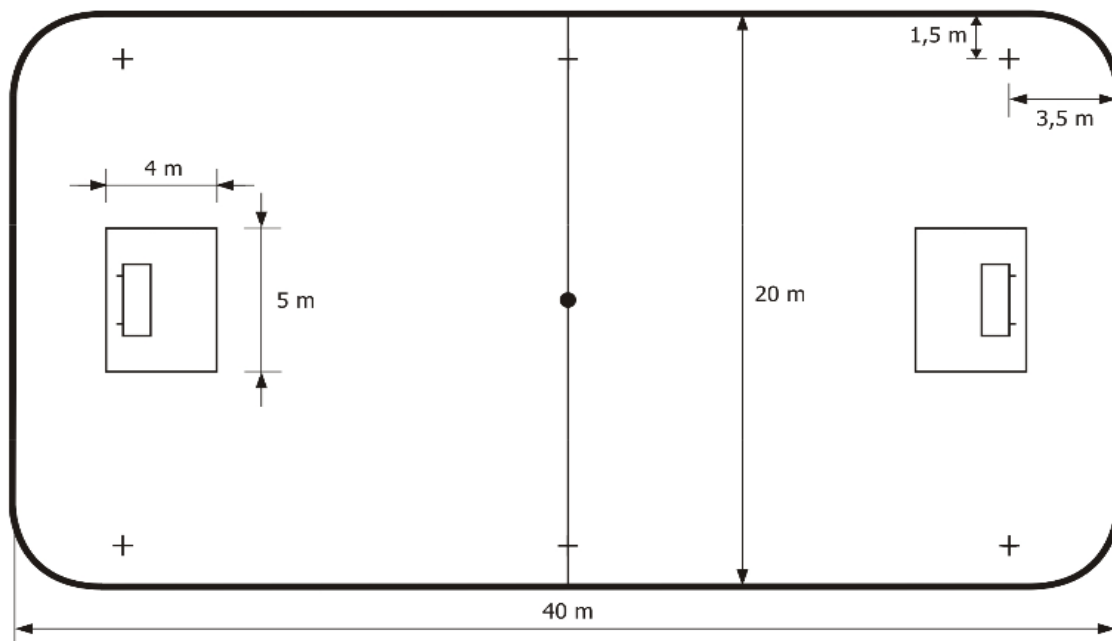
2.2 Stručná pravidla florbalu

Jedná se o halový sport, který je provozován na umělém či dřevěném povrchu. Rozměry hřiště jsou dle oficiálních stanov IFF 40 x 20 m. Hraje se s florbalovými holemi (florbalkami) a lehkým plastovým míčkem s dírkami. Povinné vybavení pro hráče je kromě hole a sálové obuvi i dres, který musí mít shodnou barvu se spoluhráči, označené číslem na zádech. Komplet dresu tvoří i trenýrky a štulpny.

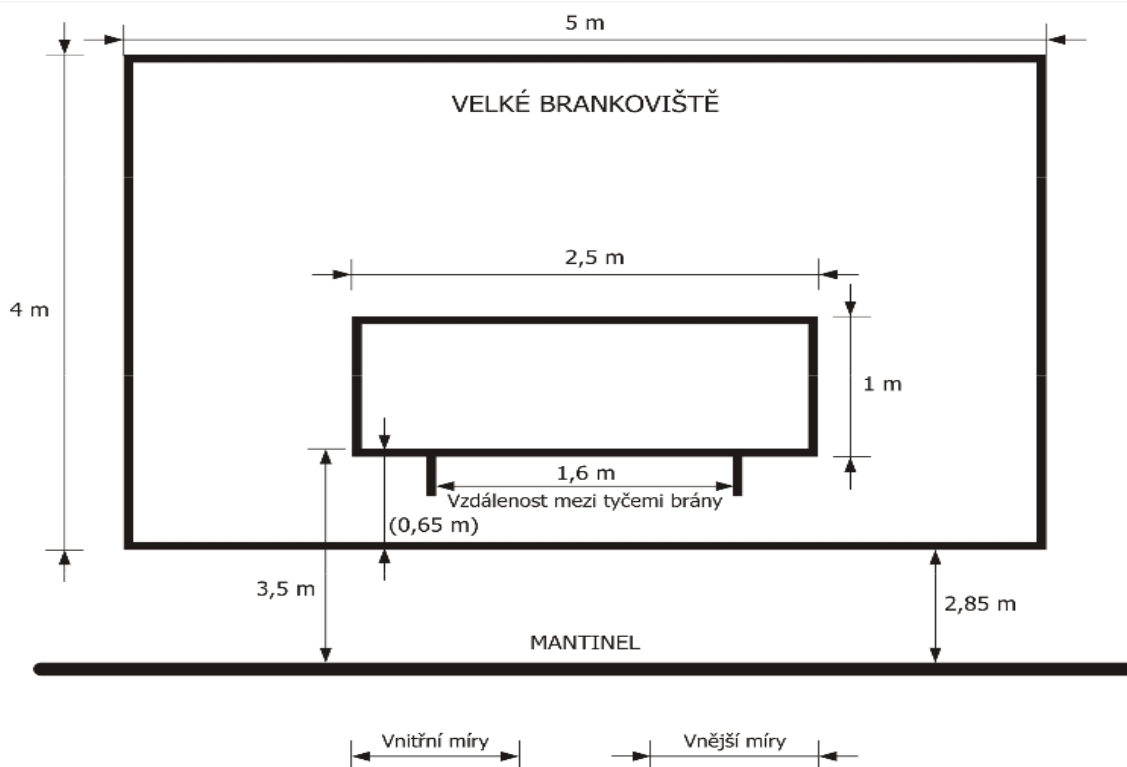
Na hřišti se nachází v jeden moment pět hráčů z jednoho týmu společně s brankářem a formou dvou družstev se týmy snaží vstřelit více branek soupeři podle pravidel. Hráči se smí vystřídat během zápasu kdykoliv, ovšem správným způsobem. Teprve když střídající hráč překročí 50 cm vysoké mantinely, které ohraničují hřiště, může naskočit ze střídačky do hry hráč nový. Díky tomuto systému hráči podávají nejlepší výkon v krátké časové době a spolu s rychlostí a dynamičností vedou k divácké atraktivitě. Základní hrací doba je 3 x 20 minut. Pokud v základní hrací době není o vítězi rozhodnuto, následuje prodloužení, které trvá 10 minut a poté případně trestná střelení.

Florbal je velmi rychlý sport, a proto je povolen pouze určitý tělesný kontakt. Typické prohřešky vůči pravidlům jsou například - sekání, držení soupeře, vrážení, vysoká hůl (hraní balonu holí nad koleny) a podobně. Při hře jsou přítomni 2 rozhodčí, kteří musí mít absolvovanou trenérskou licenci, aby dosáhli způsobilosti k řízení zápasů. Na základě jejich posouzení určité situace, rozeznáváme potrestání provinilého týmu dle závažnosti prohřešku a to buď jako malý prohřešek (standardní situace), střední prohřešek (vyloučení hráče na 2 či 5 minut na trestnou lavici) a velký prohřešek vůči pravidlům (osobní trest, či pozastavení herní činnosti).

Pravidla se aktualizují mezinárodní federací každé 4 roky z důvodu atraktivity či vylepšování. Poslední změna proběhla 1. 7. 2018 (Český florbal, 2018), kdy se upravila pravidla například ohledně dresů (funkční prádlo pod dresy musí mít stejnou barvu jako dres), či trestného střelení, kdy nájezd musí být zahájen dotykem hole, a již si hráč smí míček stáhnout směrem k sobě, či s míčkem provést freestylový trik. Pravidlo úplného zastavení hráče i balonu při trestném střelení stále zůstává, tudíž se případná vstřelená branka považuje za neplatnou.



Obrázek č. 1 – Rozměry florbalového hřiště (Český florbal, 2020)



Obrázek č. 2 – Brankový prostor (Český florbal, 2020)

2.3 Herní posty ve florbalu

Každé mužstvo může mít maximálně 20 hráčů do pole a 5 členů realizačního týmu, kteří musí být zapsáni v zápisu o utkání. Při standardní herní situaci je na hřišti z každého týmu v jeden moment pět hráčů a jeden brankář. Individuální schopnosti hráčů bývají různé a specifické, a proto jsou ve florbalu určité typy postů. Rozlišujeme základní tři posty - brankář, obránce a útočník.

2.3.1 Brankář

Na rozdíl od brankářů v hokeji, florbalový brankář nemůže používat hokejku, lapačku či vyrážku. Je odkázán pouze na své ruce. Na základě těchto specifíků by měl brankář disponovat velmi dobrou reakční schopností. Na druhou stranu by však měl být zcela klidný, důrazný, rozhodný, precizní a absolutně koncentrovaný. Často žádanou schopností je sledovat hru a řídit hráče před sebou. Psychickou stránku musí vhodně doplňovat také fyzická (Karczmarczyk, 2006).

2.3.2 Obránce

Obranná hra má ve florbalu stejně jako ve všech ostatních sportovních odvětvích nezastupitelné místo. Role obránce je velice náročné a zodpovědné poslání. Jedním z hlavních úkolů je obsazování protihráčů s míčkem i bez míčku, měli by být důrazní v osobních soubojích a být schopni odebrat míček. Další z požadavků moderního obránce je schopnost číst hru a zakládat útočné akce. Obrana je zpravidla tvořena dvěma členy, která se pohybuje především v obranné části hřiště. Pokud se na obranu podíváme z hlediska týmové hry, pak by hráči měli pokrývat všechny hráče při rovnovážném počtu. Obrana by současně měla mít koordinovaný pohyb. Kolektiv bránicích hráčů by neměl dopustit, aby došlo k přečíslení (Karczmarczyk, 2006).

2.3.3 Útočník

Tato pozice je ideální pro hráče s precizní technikou a vynikající střelou. Útočníky rozdělujeme na střední útočníky (centry) a křídelní útočníky. Střední útočník je označován za mozek ofenzivní hry. Právě jejich působení ve střední části hřiště klade velké požadavky na prostorovou orientaci, kvalitní přihrávky a celkový přehled o dění na hřišti. Na druhou stranu musí také plnit své defenzivní úkoly, pomáhat obranné dvojici a krýt velmi důležitý prostor uprostřed hřiště.

Křídelní útočník je hráč, který je schopný dokonale vystřelit. Samotná obratnost a orientace před brankou soupeře je jeho další silnou stránkou (Karczmarczyk, 2006). Cílem je tedy co nejrychleji a nejúčelněji dopravit míček do soupeřovy branky. Dalšími dovednostmi, které by měl útočník mít, je tažení míčku při maximální rychlosti, driblink a střela. Střelu rozlišujeme na střelu tahem, kdy využíváme prakticky celé tělo, dále střelu zápěstím a v neposlední řadě střelu z první, kdy hráč střílí bez přípravy (Karczmarczyk, 2006).

2.4 Kategorie ve florbalu

Mezinárodní florbalová federace doporučuje trénování od 4 let, ovšem u nás se dle ČFbU organizují soutěže pro mládež až od dovršení 5 let. Kategorie od přípravy po juniory je ohraničená dvouletým působením, tudíž hráč je v dané kategorii oficiálně dvě sezony. Hráč, který působí ve své věkové skupině již druhým rokem, může nastupovat i za tým starší věkové skupiny. Děti oficiálně začínají ligu v kategorii příprava, kde je věk hráčů v rozmezí od 5 do 6 let, následuje kategorie elévů s věkovou hranicí 7 – 9 let, poté kategorie mladší žáci od 10 do 11 let a následně starší žáci 12 až 13 let. Nejvyšší počet hráčů se většinou pohybuje v kategorii dorostenci, kde jsou hráči ve věku 14 – 16 let a v následné kategorii junioři s věkovou hranicí 17 až 19 let. Poté následuje seniorská kategorie muži, kde jsou hráči od 19 let a smí zde působit dle vlastního uvážení, tudíž tato kategorie dosažením 19 let není věkově omezena. Některé české kluby zahrnují i kategorii veteranů.

Juniorská florbalová soutěž se v České republice považuje za nejvíce atraktivní, neboť se zde nejčastěji objevuje útočný styl hry a oproti mužskému florbalu není tolik ovlivněna taktikou. Junioři jsou zlomovou skupinou hráčů, kteří se díky jejich mladému věku a nepřilíživě velkému zkušenostem, často posílání na stáže do zahraničí sbírat zkušenosti a mohou se tak stát potencionálními hvězdami českého florbalu. Mezi ně patří například Filip Langer, který se ve svých 15 letech, tedy dokonce v dorosteneckém věku, dostal do nominace seniorské florbalové reprezentace a následně se dostal na přední příčky světového florbalu. Nyní působí ve Švédské Superlige v týmu FBC Kalmarsund (Český florbal, 2020).

3. Systematika florbalu

Florbalové utkání je v celém svém průběhu naplněno neohrazeným počtem pohybových aktů, herních činností, herních kombinací a standardních situací. Předpoklad jejich úspěšné realizace tvoří základní herní potenciál konkretizovaný hráčským postojem a funkční lokomocí, flexibilním úchopem a ovládním (manipulací) hokejky (Paavilainen, 2007).

3.1 Herní činnosti jednotlivce

Herními činnostmi jednotlivce se rozumí učením získané předpoklady hráče správně a efektivně řešit pohybové úkoly. Jedná se tedy o nacvičené pohybové úkony, respektive dovednosti, na které reaguje každý hráč vzhledem k herním situacím. Dovednosti rozdělujeme na dvě základní skupiny, na dovednosti útočné a dovednosti obranné.

3.1.1 Útočné herní činnosti

Mezi základní herní činnosti ve florbale patří driblink, vedení míčku, uvolňování, zpracování, přihrávání a střelba.

- Základní HČJ je **driblink**. Florbalisté driblují s míčkem dvěma způsoby - klasický driblink tzv. hokejový, neboť jde o prakticky totožný pohyb jako při ovládní puku (Kysel, 2010), kdy míček je ovládn střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepele. Druhým způsobem ovládní hole s míčkem je driblink florbalový. Jedná se o složitější styl, kdy zapojujeme především forhendovou stranu čepele a tento specifický pohyb připomíná "osmičku". Při hře se ve většině případů využívá ten jednodušší styl a to driblink hokejový.
- Každý florbalista by měl také umět správně **vedení** míčku. Jedná se o dovednost ovládní míčku za pohybu. Primární rozdělení je buďto vedení míčku jednoruč nebo obouruč. V dalších případech vedeme míček tažením, tlačení nebo driblinkem.
- **Uvolňování** hráče probíhá dvěma způsoby - s míčkem a bez míčku. Uvolňování s míčkem je útočná činnost, která umožňuje hráči získat výhodnější postavení pro další činnost - přihrávku nebo střelu (Skružný a kol., 2005). Existují tři hlavní způsoby uvolňování s míčkem. Driblink, obtočení protihráče a obhození

nebo prohození protihráče. Na druhou stranu uvolňování bez míčku je činnost, kdy se hráč snaží odpoutat od svého soupeře a vynutit si tak výhodnou situaci ve hře. Tento způsob je typický pro hru křídelního útočníka, který se svou rychlostí odpoutá od obránce a pohoťově vystřelí.

- **Zpracování a přihrávání** míčku jsou nedílnou součástí florbalového zápasu. Zpracování jde ruku v ruce s technikou hráče. Ideálním zpracováním míčku může vzniknout výhodná pozice pro útočníka a prodloužit čas na rozmyšlení, co s míčkem provede. Přihrávka může být vedena tahem nebo příklepem, buď forhendovou stranou, kde je vyšší pravděpodobnost úspěchu přihrávky, a nebo přes ruku bekhendem. Základními způsoby provedení jsou přihrávky po zemi nebo vzduchem. V mnoha případech je využívána tzn. žabka, při které dochází k přehození soupeřovy hole.
- **Střelba** je činnost jednotlivce, při které se hráč snaží švihem, příklepnutím nebo úderem dopravit míček do soupeřovy branky. Střelbu provádíme buď forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele (Skružný a kol., 2005). Rozlišujeme dva styly střel. Střelba tahem (švihem), při které ovšem míček neletí takovou rychlostí jako při střele příklepem. Tah je způsob střely, který je velmi přesný a překvapivý. Jak jsem již zmínil, mnohem rychlejším typem střely je rána příklepem. Tato střela je specifická svou rychlostí, ale na druhou stranu bývá méně přesná.

3.1.2 Obranné herní činnosti

Obranné herní činnosti se využívají v případě útočení soupeře a řadíme sem obsazování hráče s míčkem, obsazování hráčů bez míčku (tzv. obsazování prostoru, které se již zařazuje spíše do obranných kombinací), odebírání míčku a blokování střel.

- **Obsazování hráče s míčkem** je činnost, kdy bránící hráč usiluje o získání míčku. Jedná se o včasné postavení bránícího hráče a přistoupení k soupeři. Rozlišujeme obsazování těsné a volné podle vzdálenosti od protivníka. Obecně lze říci, že čím blíže brance, tím těsněji soupeře obsazujeme (Kysel, 2010). Cílem této obranné činnosti je odebrání míčku. Obsazování hráče s míčkem rozdělujeme na dvě fáze. V prvním případě dochází k obsazování protihráče s míčkem za účelem vytvořit na něj tlak a donutit ho k chybě. Druhá fáze je již o odebírání míčku, kdy protihráč

nemá míček zcela pod kontrolou, je zády ke hřišti nebo nemá komu přihrát. Při utkání vyžaduje obsazování hráče bez míčku hráčskou koncentraci a zodpovědnost a zanedbání této činnosti dává útočícímu družstvu možnost tvorby nových útočných herních situací (Skružný a kol., 2005).

- **Blokování střel** je obranná situace, při které se hráč snaží buď čepelí nebo svým tělem zabránit proniknutí vystřeleného míčku do branky. Blokování tělem probíhá zpravidla v pokleku, kdy se hráč jedním kolenem dotýká palubovky nebo se může jednat o blokování ve stoje, kdy hráč dává nohy k sobě a hokejku proti míčku. Vždy je nutné se nacházet v trajektorii střely mezi míčkem a brankou. V moderním pojetí florbalu je nedílnou součástí hra tělem, která se hojně vyskytuje v obranné, ale i útočné fázi hry. Kontakt probíhá pouze ramenem na rameno a výhradně ve snaze vytěžit míček v osobním souboji.

3.2 Herní kombinace

Herní kombinace (HK) jsou “kořením” kolektivních sportů. Představují záměrnou spolupráci minimálně dvou hráčů, kteří společně participují v herní situaci. K nácviku HK dochází po alespoň základním osvojení HČJ. Úroveň individuální techniky hráčů by pro spolupráci neměla být limitující. HK jsou základními stavebními kameny herních systémů (HS) a rozlišujeme je na útočné a obranné (Kysel, 2010).

3.2.1 Útočné herní kombinace

Každý hráč se během zápasu octne v situaci, kdy se musí rychle rozhodnout a snažit se co nejefektivněji překonat prostor, a tak vytvořit výhodu pro útočnou činnost nebo její pokračování. Podle Kysela (2010) rozdělujeme útočné herní kombinace podle toho, jakým způsobem jsou založené. Jedná se o kombinace založené na “Přihraj a běž”, na křížení, clonění, na zpětné přihrávce, na nahození, vhazování a na herní kombinaci založenou na rozehrání standardní situace.

Situace “**Přihraj a běž**”, která je hojně využívána v mnoha kolektivních sportech je založena na přesné přihrávce, kdy spoluhráč převezme míček od druhého a tím se uvolňuje do volného prostoru. Při kvalitním provedení této činnosti lze docílit přečíslení soupeře a vytvořit si tak slibnou příležitost ke skórování.

Další kombinací, která patří mezi základní útočné situace je **křížení**. Jedná se o souhru, která je opravdu nesnadná k bránění. Je založena na výměně míst (křížení) mezi dvěma spoluhráči. Klasickým příkladem využití této kombinace je při přečíslení dvou útočících a jednoho bránícího hráče. Účelem je znesnadnit soupeřům obrannou činnost, a proto musí křížení hráčů proběhnout těsně před soupeřem/soupeři, jinak nemůže být efektivní (Kysel, 2010). **Clonění** v porovnání s ostatními kombinacemi není ve florbalu tolik využívané jako při jiných sportech, ale ve hře dokáže hrát podstatnou roli, je-li uplatněno ve vhodný moment. Nejčastěji se využívá při nácviku signálů, rozehrání útočných standardních situací nebo volných úderech.

O herní kombinaci založené na **zpětné přihrávce** mluvíme tehdy, kdy hráč přihrává míček svému spoluhráči směrem dozadu do volného prostoru, který z toho profituje a může rozvíjet akci. Hráč, který má v první fázi kombinace míček, se snaží upoutat na sebe pozornost obránce (navázat obránce). Může toho docílit změnou směru,

změnou rychlosti pohybu a nebo neočekávaným technickým prvkem (Skružný a kol., 2005). Zpětná přihrávka bývá zpravidla na krátkou vzdálenost a je velmi přesná a rychlá.

V zásobníku cvičení pro zdokonalení útočné stránky hry jsem použil v podstatě všechny výše zmíněné herní kombinace, které se mezi sebou v mnoha případech prolínají a patří tak k nedílné součásti moderní ofenzivní hry.

3.2.2 Obranné herní kombinace

Základ obranných herních kombinací vychází z obranné činnosti jednotlivce. Jednoduše je lze definovat tak, že obranná hra se skládá jednak z odebrání míčku, čehož docílíme účelným pohybem, dobrou znalostí hry a osobními souboji (Karczmarczyk, 2006). Mezi nejdůležitější faktory pro ideální obrannou hru je komunikace celé defenzivní sféry mužstva. Mezi obranné herní kombinace založené na principu dle Kysela (2010) řadíme zajišťování, přebírání, zdvojování, odstupování a osobní bránění.

Zajišťování se rozumí činnost minimálně dvou spoluhráčů, sloužící k zabezpečení obranného prostoru. V praxi to vypadá, že se obránce dostane do útočného pásma soupeře a buď střední útočník nebo kdokoli jiný, kdo bude v optimálním postavení, se postaví na místo něj, a tak zajistí jeho místo pro potencionální protiútok.

Přebírání je činnost dvou hráčů, kteří řeší obrannou situaci dočasnou výměnou svých hráčů (Skružný a kol., 2005). Stejně jako u ostatních, i u přebírání je nejdůležitější rychlá reakce a slovní komunikace mezi přebírajícími hráči.

Opakem přebírání je obranná kombinace zaměřená na **osobním bránění**. V této situaci nejde pouze o obrannou dvojici, ale o celou "pětku", která se nachází na hřišti. Každý z hráčů si předem rozebere jednoho ze soupeře a toho se drží po celý průběh střídání a pokud možno co nejtěsněji bráně. Tento styl hry se v posledních letech objevuje celkem ojediněle a je využíván primárně při menším počtu hráčů na hřišti.

Další z obranných kombinací je **zdvojování**. Jedná se o herní fungování dvou hráčů, kteří cíleně vyvíjejí tlak na soupeře s míčkem. Koná se nejhojněji u mantinelů, respektive

v rozích hřiště, kde je jednodušší zmenšit úhel soupeři, aby nemohl s míčkem rozehrát.

Odstupování je název pro herní kombinaci, při níž hráč dočasně opouští "svého" protivníka, aby vypomohl spoluhráčům vyvinout větší tlak na soupeře s míčkem (Kysel, 2010).

3.3 Herní systémy

Herní systémy (HS) představují způsob organizace hry družstva s předem vymezenými úkoly pro jednotlivce, skupiny hráčů i celé mužstvo. Podobně jako HČJ a HK rozlišujeme HS útočné a obranné (Kysel, 2010).

3.3.1 Útočné systémy

U útočných herních systémů rozlišujeme 4 základní typy - postupný útok, rychlý útok, protiútok a přesilová hra.

Při **postupném útoku** jde hlavně o trpělivost a vyspělost týmu, jak technicky, tak i mentálně. Jde o relativně nejkomplicovanější systém hry, neboť útočící tým se snaží dostat do zformované obrany. Hra je založena na rychlých přihrávkách, kombinačních dovednostech a tvořivosti hráčů. Tato tvořivost se projevuje nejen při vlastním hraní s míčkem, ale je především důležitá v pohybu a myšlení hráčů bez míčku. Útok se spíše zpomaluje, hledá se cesta ke kombinačnímu řešení herních situací, k přehrání soupeře (Skružný a kol., 2005).

Dynamičtější alternativa přechodu na útočnou polovinu se označuje jako **rychlý útok** (Kysel, 2010). Tento styl hry je využíván hlavně proti týmům, v jejichž hře převládá útok nad obranou. Přechodová fáze se primárně řeší dlouhou přihrávkou přes celé hřiště na nabíhajícího útočníka.

Protiútok patří k nejrychlejší formě útoku. Je založen na principu soupeřova útoku, kdy okamžitě po získání míčku následuje přímočará reakce hráčů směrem k soupeřově bráně za účelem vstřelení branky. Utkání plné protiútoků je pro diváka velmi atraktivní a z těchto akcí padá v moderním florbalu nejvíce gólů.

Poslední z útočných systémů je **přesilová hra**. V tomto případě se jedná o časově ukotvený úsek, ve kterém má jedno z mužstev početní převahu o jednoho či dva hráče. Jde o situaci, kdy tým s větším počtem hráčů na hřišti usiluje o rychlý počet přihrávek na útočné polovině se snahou přehrání soupeře. Efekt spolupráce hráčů v přesilové hře závisí na schopnosti uplatnit herní dovednosti na malém prostoru a ve značné rychlosti provedení a na proměnlivosti úsilí všech útočících hráčů - tj. schopnosti reagovat na postavení bránících hráčů (Skružný a kol., 2005).

3.3.2 Obranné systémy

Za obranný herní systém považujeme organizovanou součinnost hráčů týmu vedenou s cílem maximálně limitovat útočnou činnost soupeře, završenou odebráním míčku. Obranný systém je týmem praktikován od okamžiku ztráty míčku do okamžiku jeho opětovného získání (Paavilainen, 2007).

Řadíme sem obranu osobní, zónovou, kombinovanou, zónový presink a hru v oslabení. **Systém osobního bránění** je obdobným způsobem tohoto systému jako u obranných kombinací, kdy si každý hráč rozebere jednoho ze soupeřova týmu a těsně ho obsadí po celé střídání. Obrazem hry jsou časté souboje 1 proti 1 s volným či těsným obsazením. Tento systém bývá nevýhodný při značně pohyblivém tvaru útočné formace soupeře, dále klade enormní nároky na kondiční složku hráčů (Kysel, 2010).

Nejčastěji se setkáme s tzv. **zónovou obranou**. Bránící hráči si předem rozdělí určitou část hřiště, ze kterého nevystupují. V tomto systému se využívá herní kombinace založená na přebírání, takže hráči musí být v neustálé komunikaci. Na základě hry útočného týmu se hráči v zónové obraně pohybují podle toho, kam směřuje míček. Zónové bránění klade vysoké taktické nároky na poziční disciplínu. Náročnost na kondici a intenzitu hry při bránění není vysoká. Zónová obrana se často používá při hře v oslabení (Skružný a kol., 2005).

Kombinovanou obranou se rozumí propojení osobní a zónové obrany. Díky tomuto spojení se vytváří trvalý tlak na soupeře. Zónový presink představuje okamžité vytváření tlaku na hráče s míčkem a vychází ze zónové obrany. Kompaktní val bránícího týmu se posouvá v závislosti na poloze míčku. Využívá se převážně za brankami a rozích hřiště.

Hra v oslabení představuje časově omezený úsek, ve kterém je družstvo dočasně oslabeno o jednoho nebo dva hráče. Základem hry družstva v oslabení je mimořádně koncentrovaná obranná činnost všech zúčastněných hráčů (Skružný a kol., 2005).

4. Didaktické formy tréninkového procesu

Pro optimální vedení tréninkového procesu je potřeba cíleně a systematicky stimulovat všechny klíčové faktory herního výkonu, a proto je využití didaktických forem nezbytnou součástí. Podle Nykodýma (2006) se didaktické formy dají definovat jako vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu a rozdělují se na formy organizační, sociálně – interakční a metodicko – organizační. Pro cíleně dlouhodobější charakter uskutečňování tréninků je důležitá jeho kvalita, která je závislá na mnoha činitelích. V první řadě je klíčová kvalita řídicí činnosti trenéra. S tím jde ruku v ruce úroveň schopností a dovedností hráčů a také materiální podmínky.

4.1 Organizační formy

Organizační formy jsou určeny hlediskem vnějších podmínek, tj. hlediskem organizačního rámce vymezeného časově, místně i obsahově. Patří k nim tréninková jednotka (Dovalil a kol., 2008). Tréninková jednotka (TJ) je základním stavebním kamenem krátkodobého plánu. Každá TJ musí mít svůj hlavní cíl, k tomu pak přiřazujeme vhodná cvičení. Cíle by měly být omezeny na jeden až dva hlavní, eventuálně k nim lze přidat integrálně jeden až dva vedlejší (souběžné) cíle. Cíle by měly být jasné. K nejčastějším chybám trenérů patří snaha provést během TJ nebo jednoho cvičení co nejvíce úkolů, anebo z druhé strany trenér často neví, co přesně chce tréninkovou jednotkou dosáhnout a co chce vlastně konkrétně zlepšit (Lenhert a kol., 2014).

Podle Periče a Dovalila (2010) se struktura TJ dělí na 4 části.

1. Úvodní – slouží k seznámení s obsahem a k přípravě organismu na zátěž v hlavní části tréninkové jednotky. Podstatným cílem je, aby si hráči uvědomili, že začíná trénink a byli soustředění na plnění pokynů trenéra s koncentrací na prováděnou činnost. Nedílnou součástí úvodní části je rozcvičení, které se skládá z rozehrátí a protažení. Při správném provedení by mělo předejít zranění pohybového aparátu a zajistit správné fungování fyzické složky hráče.

2. Průpravná – je zařazována příležitostně a je umístěna mezi úvodní a hlavní část. Cílem je připravit hybný a nervový systém na tréninkové zatížení, které bude následovat v části hlavní.
3. Hlavní – obsahuje nejvyšší fyzické a psychické zatížení. Musí zde být splněny všechny cíle, které se předem stanoví. Obvykle se dělí na dvě základní skupiny:
 - a) Monotematická – v této části probíhá pouze jeden typ zatížení
 - b) Multitematická – obsahem může být rozvíjení jedné i několika pohybových schopností a dovedností. Ideálním způsobem je, pokud cvičení prochází určitou posloupností, která vychází ze dvou fyziologických zákonitostí (množství energetických zdrojů pro pohyb a aktivita společně s únavou centrální nervové soustavy).
4. Závěrečná – jedná se o část, která slouží ke zklidnění organismu a k zahájení zotavných procesů. Zpravidla dělíme na dva segmenty:
 - a) Dynamická – cvičení s nízkou intenzitou, jejíž cílem je urychlení zotavení po tréninku a odbourání odpadních látek. Nejčastěji se jedná vyklusání, drobné hry s nízkou intenzitou či jízda na kole.
 - b) Statická – protahovací a kompenzační cvičení. Dochází zde i k celkovému uklidnění organismu.

4.2 Sociálně – interakční formy

Základním kritériem této formy jsou vztahy a rozsah spolupráce z hlediska vzájemného vztahu trenéra a hráče a komunikace mezi nimi. Na základě vzájemného vztahu subjektu (trenér) a objektu (hráč) Nykodým a kol. (2006) rozděluje tyto formy na následující části.

1. Hromadná (kolektivní) – forma didaktického procesu, při kterém všichni hráči provádějí současně v jeden moment stejnou pohybovou činnost pod vedením trenéra. Hlavní výhodou je jednoduchá organizace a kontrola daných cvičení. Dále umožňuje trenérovi přehled a přímé působení na hráče. Mezi negativní přínosy pak patří téměř nulový individuální přístup hráčů, trenér tak není schopen reagovat na potřeby jednotlivých členů týmu. S tím jde ruku v ruce i samotné

rozvíjení dovedností sportovců. Každý disponuje jinými schopnostmi a předpoklady, tudíž není možné v této formě rozvíjet jiné typy cviků.

2. Skupinová – patří k nejvíce využívaným tréninkům a je založen na principu rozdělení hráčů do menších skupin. Skupiny pracují samostatně. Jelikož každá skupina plní rozdílné úkony, uplatňuje různé prostředky a jsou rozdílně zatěžované. Primární výhodou je rozvoj samostatnosti a tvořivosti. Trenér má více prostoru k cílenější působnosti na hráče a může se více zaměřit na individuální rozdíly mezi nimi. Na druhou stranu jsou kladeny vysoké nároky na organizační sféru a řídicí činnost. Rozdělování hráčů do skupin má nespočet podob. Mezi nejznámější patří skupinové formy patří kruhový trénink. Skupinky se rozdělí do tzv. stanovišť, které se po krátkých intervalech střídají a každé stanoviště plní jinou funkci pohybového aparátu. Další formou rozdělení může být podle specializované přípravy hráčů dle hráčských postů (např. obránce, útočník).
3. Individuální – jedná se, jak už je zřejmé z názvu, o formu, kdy jsou hráči zapojeni do didaktického procesu samostatně. Používá se primárně v individuálních sportech, ale i v kolektivních sportech vrcholového rázu či u hráčů po zranění. V této metodě trenér poskytuje okamžitou zpětnou vazbu a nabývá tak oboustranná komunikace.

4.3 Metodicko – organizační formy

Metodicko – organizační formy jsou různá uspořádání vnějších podmínek a obsahu didaktického procesu umožňující plnit úlohy spojené s nácvikem a zdokonalováním herních činností (Nykodým a kol., 2006). Tyto formy se dělí na základě herních faktorů vyhodnocení situace a přítomnosti či nepřítomnosti soupeře následujícím způsobem.

1. Průpravná cvičení 1. Typu – způsob realizace je iniciován za relativně stálých podmínek a bez přítomnosti soupeře. Jedná se o metodu, která probíhá již za přítomnosti soupeře v relativně stálých podmínkách, kde soupeřova činnost je limitována. Lze je provádět soutěživou formou. Složitost herních situací je dána počtem zúčastněných hráčů, vymezeným prostorem případně velikostí časového úseku potřebného k realizaci dané herní činnosti (Lenhert a kol., 2014).
2. Průpravná cvičení 2. Typu – realizace činnosti za nepřítomnosti soupeře s náhodně proměnlivými, respektive limitovanými výhradami. Zde dochází k vytváření podmínek ke zlepšení dovedností sportovního výkonu. Jedná se o realizaci činnosti za přítomnosti soupeře v podmínkách, které jsou proměnlivé. Situační podmínky jsou omezeny prostorově i časově.
3. Průpravné hry – jsou prostředkem nejbližším vlastní hře v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Hráči v ní procvičují a zdokonalují jak obranné i útočné činnosti hráčů. Hráči se v nich zdokonalují v řešení herních situací, učí se vybrat nejvhodnější řešení. Průpravné hry mají souvislý herní děj a proměnlivé podmínky. Průpravné hry vznikají úpravami pravidel sportovních her, úpravami malých pohybových her, přibližováním jejich obsahu a pravidel a úpravami herních cvičení (Lenhert a kol., 2014).

5. Sportovní trénink

Jedná se o proces ovlivňování výkonnosti sportovce, zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném sportu v podmínkách soutěží. Tento cíl musí současně respektovat celkový rozvoj jedince, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života (Dovalil a kol., 2008).

Na definici sportovního tréninku lze pohlížet mnoha způsoby. Perič (2004) je toho názoru, že každý trénink je v podstatě proces adaptace, neboli přizpůsobení se. Adaptace znamená schopnost živého organismu reagovat na podněty z okolního prostředí. Každý podnět v organismu vyvolává množství reakcí, které ovlivňují stálost vnitřního prostředí, odborně zvanou homeostázu. Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce (Perič, Dovalil, 2010).

5.1 Složky sportovního tréninku

Rozsáhlé a různorodé úkoly sportovního tréninku se člení podle povahy do jednotlivých druhů příprav – tzv. složek. Členění je pouze teoretická, neboť v praxi se jednotlivé složky navzájem prolínají (Jansa a kol., 2007). Perič a Dovalil (2010) dělí trénink na určité přípravy se společným zaměřením, díky kterému je snadnější organizace.

- Kondiční příprava – je orientována na rozvoj pohybových schopností.
- Technická příprava – zabývá se osvojováním sportovních dovedností.
- Taktická příprava – složka sportovního tréninku, jejíž úkolem je nácvik vedení sportovního boje.
- Psychologická příprava – jejím obsahem je produkování optimálních psychických předpokladů, na nichž přímo závisí provedení sportovního výkonu.

5.2 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Jedním z elementárních znaků vrcholového sportu je dlouhodobá příprava. Bez pravidelného a cíleného trénování nelze dosáhnout vrcholných výkonů. Rozvoj pohybových schopností a dovedností vyžaduje plnou koncentraci na podání co nejlepšího výkonu tréninkového procesu. Důležitou součástí je i to, jakým způsobem se dlouhodobý trénink sestaví. Mnohdy jsou do cvičení zařazovány prvky, které ztrácí smysl a tím pádem mají negativní vliv na samotného hráče.

Perič a Dovalil (2010) rozeznávají dva základní názory koncepce sportovního tréninku podle tréninkového procesu, a to na ranou specializaci a trénink přiměřený věku. Základním rozdílem mezi těmito koncepcemi je to, že v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku. Na rozdíl od tréninku přiměřenému věku, který je přizpůsoben dětem.

U ranné specializace je jeden z hlavních cílů dosáhnout vysoké výkonnosti a zákonitě i docílit úspěchu. Vše je podřízeno výkonu a úroveň zatížení je častokrát na pomezí únosnosti, které je kladeno na hráče útlého věku. Trénink odpovídající věku patří v porovnání k prvním z konceptů mezi přiměřenější formy, kdy je na děti pohlíženo tak, že nemohou zvládat vše ihned. Fyzické i psychické nároky jsou stupňovány pozvolným způsobem a je brát zřetel na individuální vývoj jedince. Výkon není doménou číslo jedna. U dětí se spíše rozvíjí radost ze hry, uvolněnost a tvořivost. Cílem je tedy snaha o vytvoření nejideálnějších předpokladů pro pozdější rozvoj hráče.

Zkušenosti z řady sportů svědčí o tom, že rekordních výkonů lze dosáhnout oběma cestami. Dosavadní výsledky některých studií vypovídají o tom, že se u raně specializovaných sportovců pozoruje strmější vzestup výkonnosti, ovšem vrcholu ve sportu se dosahuje rychleji s vysokými výkony v žákovském a dorosteneckém věku (Jansa a kol., 2007).

5.2.1 Etapy sportovního tréninku

Na základě výše uvedených skutečností je vhodné dlouhodobý trénink přizpůsobovat biologickému a mentálnímu vývoji člověka a členit jej do několika etap, odlišujících trénink dětí, dospívajících a dospělých. Jednotlivé etapy trvají různě dlouhou dobu, jedna na druhou navazuje a v podstatě jedna druhou podmiňuje (Jansa a kol., 2007). Podle Periče a Dovalila (2010) se tréninkový proces dá rozdělit do čtyř základních etap.

1. Etapa seznámení se sportem – patří do počáteční fáze sportovního tréninku. Zaměřuje se co největší množství motorických dovedností a všestranný rozvoj pohybových schopností. Jde také o vytvoření návyků na pravidelnou pohybovou činnost a vybudovat si k ní kladný vztah. Hlavními cíli této etapy jsou tedy smysluplně plnit podmínky tréninků, pravidelně trénovat a osvojit si základní vědomosti o zvoleném sportu.
2. Etapa základního tréninku – vystihujícím faktorem této etapy je postupný růst speciální výkonnosti na základě všeobecné přípravy. Trénink by měl být veden ke zvládnutí co největšího počtu pohybových dovedností a základům techniky a taktiky v dané sportovní disciplíně. Trenér by měl brát zřetel na pestrost a uplatňování adekvátních metod a forem.
3. Etapa specializovaného tréninku – charakteristický je postupně se zvyšující intenzita tréninkového zatížení a přechod ke specializovaným tréninkovým podnětům. V této etapě je důležitý rozvoj specifických prostředků konkrétní sportovní specializace, formování výkonové motivace a zdokonalování účelné techniky.
4. Etapa vrcholového tréninku – poslední z etap, která završuje dlouhodobý koncept sportovního tréninku. Hráč by měl podřídit životní styl požadavkům tréninku, rozvíjet taktické mistrovství a stabilizovat sportovní techniku.

Juniorská kategorie spadá mezi třetí a čtvrtou etapu, kde se záměrně zvyšuje intenzita během tréninkové jednotky a dochází k rozvoji specifických schopností. Zároveň se na tuto věkovou skupinu klade důraz ohledně životního stylu a stanovení priorit.

5.2.2 Cykly sportovního tréninku

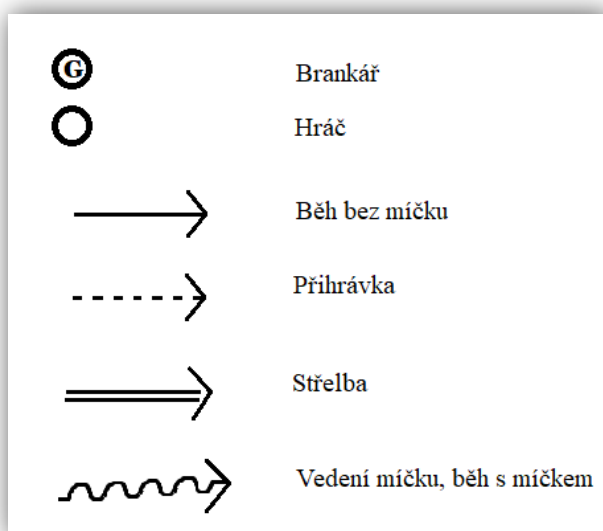
Tréninkovými cykly rozumíme určité tréninkové úseky, které mají obdobný obsah i rozsah a které plní určité tréninkové úkoly (Jansa a kol., 2007). Perič a Dovalil (2010) uvádí, že pod tímto pojmem chápeme uzavřený tréninkový celek, v němž se řeší jeden či více úkolů, které spolu zpravidla souvisejí. Každý následující cyklus je částečným opakováním cyklů předchozího, ale současně se v něm objevují i nové tendence, které se odlišují buď novým obsahem nebo rozsahem zatížení. Základním kritériem pro rozlišení typů cyklů je jejich délka, a proto se rozdělují na následující cykly.

- Mikrocyklus – krátkodobý cyklus. Základní jednotka cyklů, která trvá zpravidla týden nebo méně. Hlavním cílem je vytváření předpokladů pro plánovanost tréninků a dosažení optimálního střídání zátěže a zotavení pohybového aparátu.
- Mezocyklus – střednědobý cyklus. Trvá více než dva mikrocykly, respektive 4 týdny. Úkolem je regulace zatížení, které je způsobeno jednotlivými mikrocykly.
- Makrocyklus – dlouhodobý cyklus, jehož doba trvání je jeden až tři měsíce. Zde rozeznáváme čtyři období – přípravné, předzávodní, hlavní (závodní) a přechodné období.
- Roční tréninkový cyklus – jak je již zřejmé z názvu, doba trvání je jeden rok a je založena na několika makrocyclech.
- Tréninková jednotka – u tohoto cyklu je nutné rozlišit základní části – úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část.

6. Zásobník cvičení

Mnou vytvořený zásobník cvičení pro zdokonalení herních útočných kombinací je primárně určen pro věkovou skupinu junioři. U útočných kombinací je brán velký zřetel na kreativitu hráčů a podle toho jsem vytvořil samotný zásobník. Většina cvičení má předem stanovenou počáteční fázi, ale především u kombinací založených na přecházení záležití na hráčích, jak danou situaci vyřeší.

Sestavil jsem videoprogram, který obsahuje 10 cvičení, zaměřené na herní útočné kombinace. Tyto situace se hojně objevují v každém zápase.

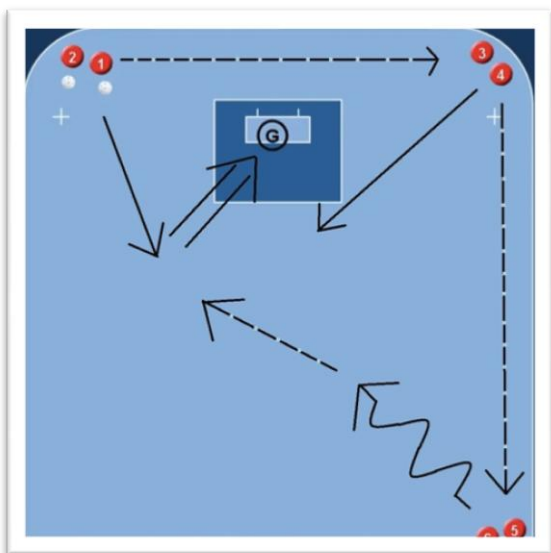


Obrázek č. 3 – Grafické značení (zdroj: vlastní)

6.1 Přihraj a běž s odskokem

Tato kombinace patří mezi základní herní ofenzivní akce, která by neměla chybět v žádné tréninkové jednotce. Svým nenáročným způsobem provedení bývá zařazován do průpravné části tréninku.

Provedení: Hráči se rozmístí do obou rohů za bránou a k mantinelu na polovinu hřiště tak, aby v každém ze stanovišť byl stejný počet hráčů. Akci začíná hráč s míčkem v rohu, který nahrává za bránu a nabíhá si před branku. Hráč po příjmu přihrávky posílá míček po mantinelu a stává se obráncem. Třetí hráč vybíhá a zahajuje akci dva na jednoho. Hráč, který stojí před bránou, čeká na vhodný moment, aby si odskočil do volného místa na přihrávku a co nejrychleji zakončil.

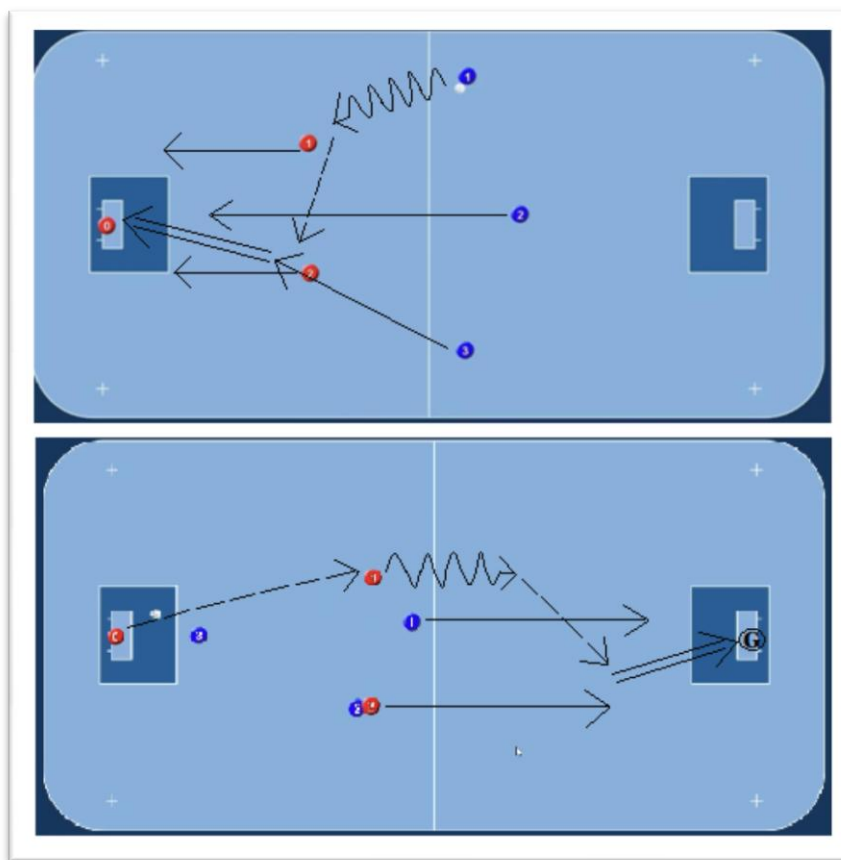


Obrázek č. 4 – Přihraj a běž s odskokem (zdroj: XPS Network, vlastní)

6.3 Tři na dva s následným dva na jednoho

Tato herní kombinace je typická pro hru v prodloužení, ve které jsou častou využívané rychlé protiútoky.

Provedení: Akci zahajují hráči v modrém, přečíslením tři na dva, zakončená střelou. Poté se z bránících hráčů stávají útočníci, kterým brankář hodí míček. Z předchozí útočné trojice se jeden z hráčů, nacházející se nejbližše své brance stává obráncem a následuje přečíslení dva na jednoho na druhou branku.

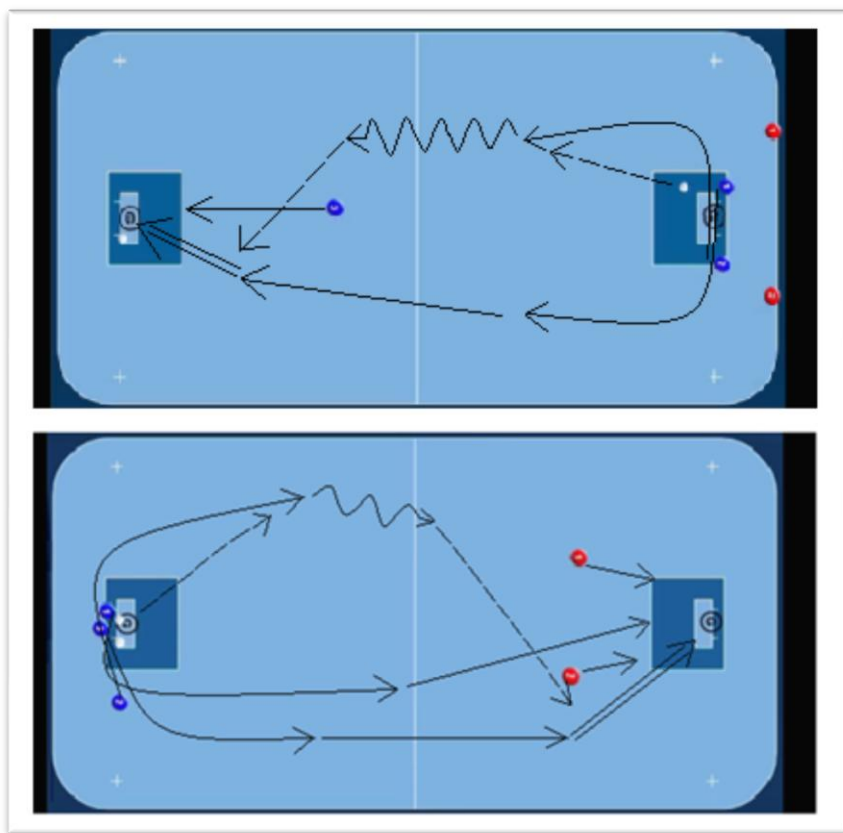


Obrázek č. 6 – Tři na dva s následným dva na jednoho (zdroj: XPS Network, vlastní)

6.4 Obíhaná

V této herní kombinaci je prostor pro rozvoj tvořivosti hráčů. Mohou zde uplatnit například křížení, clonění a jiné formy využívané v útočných akcích. Důležitá je i soustředěnost na provedení v co nejrychlejším tempu.

Provedení: útočníci oběhnou branku, kde jim brankář vhodí míček a následně pokračují na branku soupeře v přečíslení dva na jednoho. Po zakončení všichni účastníci této akce znovu oběhnou branku a následuje kombinace, nyní již tři na dva proti obráncům, kteří byli připraveni od začátku kombinace za mantinelem.

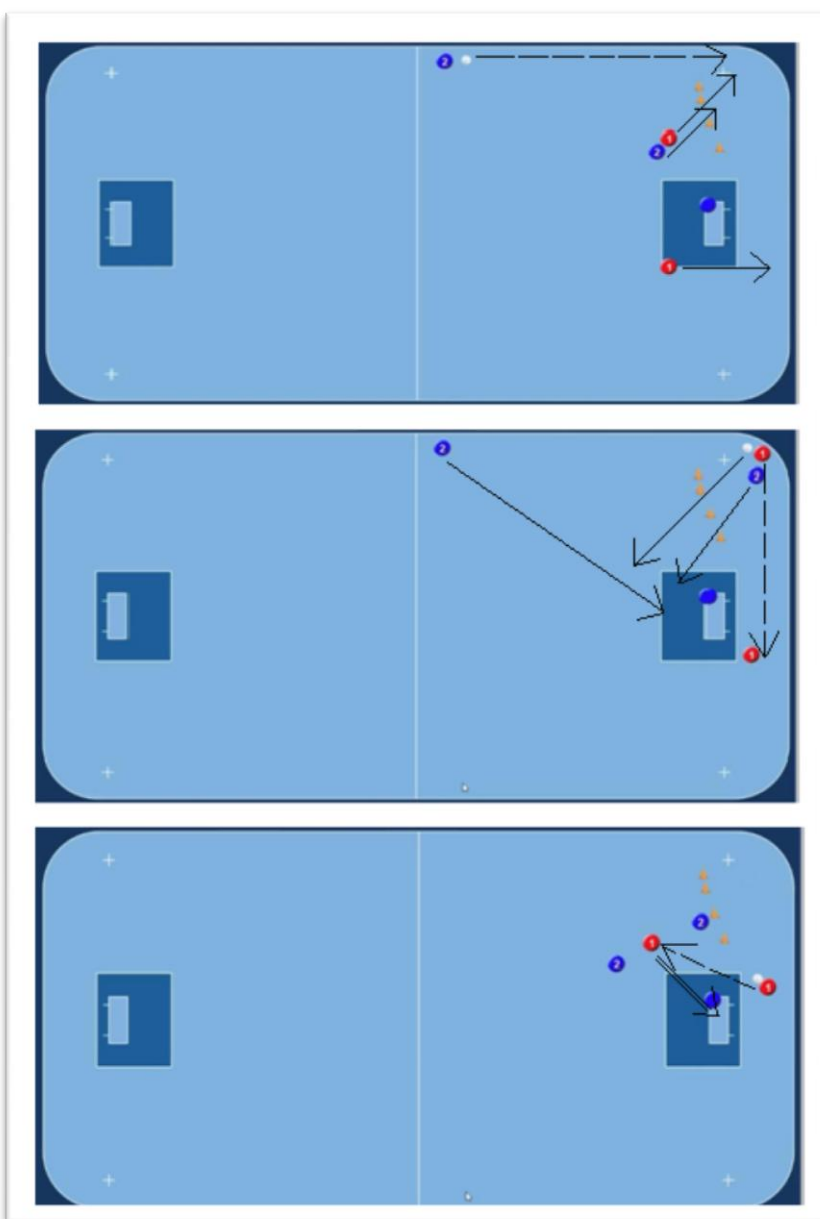


Obrázek č. 7 – Obíhaná (zdroj: XPS Network, vlastní)

6.5 Dva na dva za bránou

Princip tohoto cvičení je založený na ztrátě míčku na vlastní polovině. Obránci se tedy musí co nejrychleji zorientovat a zabránit tak hrozbě, kterou sami vytvořili. Důležitý je pohyb útočícího hráče bez míčku. Snaží se uvolnit a co nejrychleji zakončit.

Provedení: Tato akce simuluje ztrátu míčku na své polovině. Obránce stojící na polovině hřiště s míčkem se rozhodne přihrát do svého rohu hřiště, ale tam se míčku zmocní útočník. Útočící hráč v rohu, který po chybě obránce získá balón, rozehrává za branku soupeře na spoluhráče. Akce pokračuje ve formátu dva na dva.

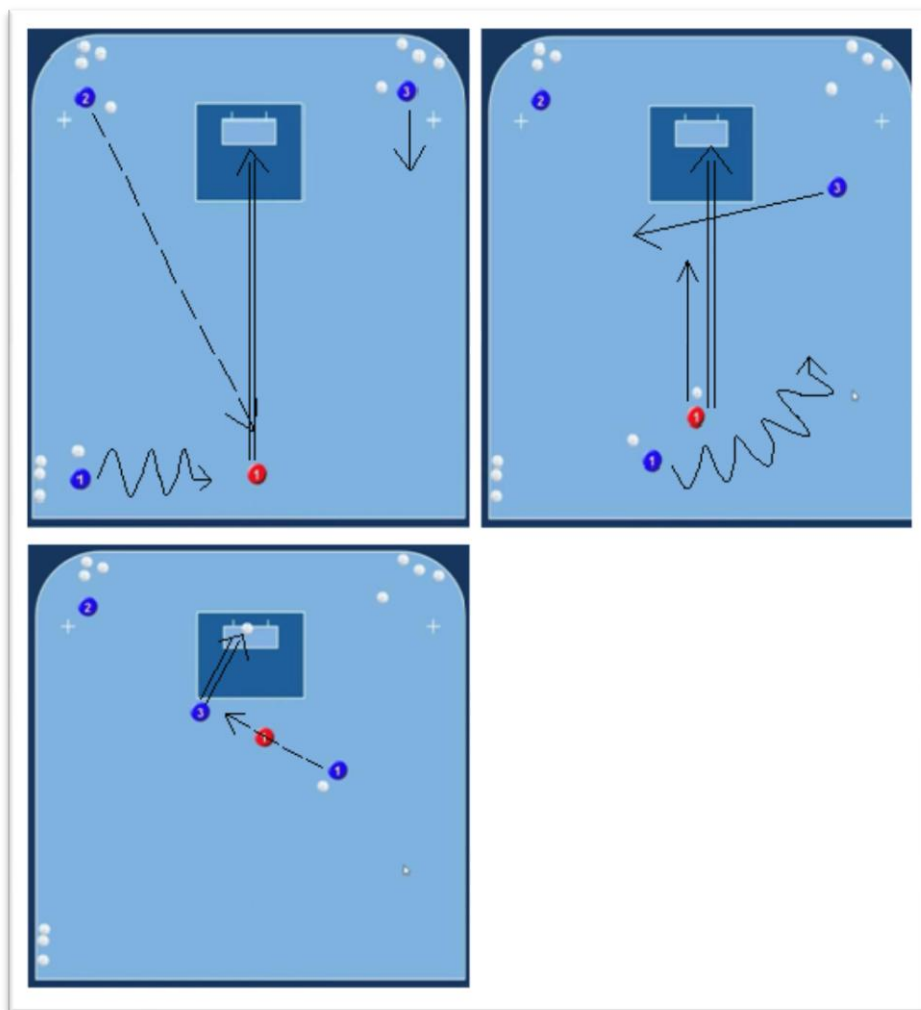


Obrázek č. 8 – Dva na dva za bránou (zdroj: XPS Network, vlastní)

6.6 Střela od obránce s následným přečíslením

Vhodné cvičení při velkém počtu hráčů na tréninku. Výhodou této kombinace je její provedení na půli hřiště. Může tedy probíhat na obou polovinách a díky vytvoření zástupů na každé pozici má rychlou návaznost.

Provedení: hráč v rohu přihraje na střed obránci, který okamžitě střílí. Současně vybíhá hráč s míčkem z poloviny hřiště s hráčem v úhlopříčném rohu. Následuje přečíslení.

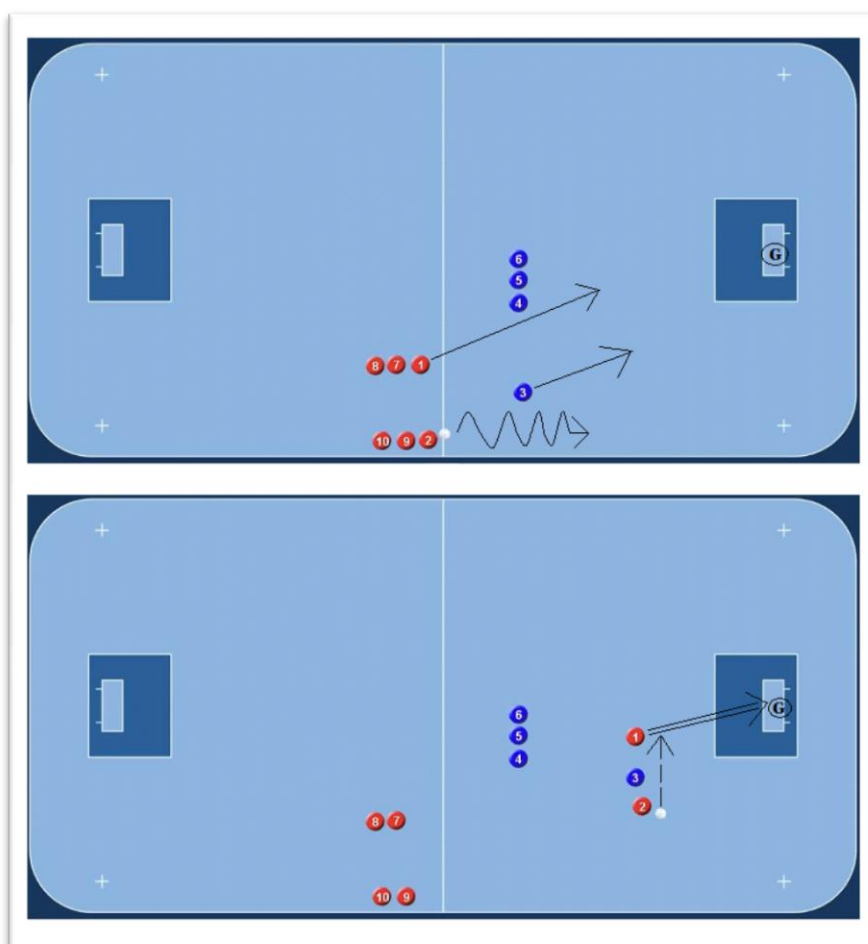


Obrázek č. 9 – Střela od obránce s následným přečíslením (zdroj: XPS Network, vlastní)

6.7 Přečíslení od mantinelu z poloviny hřiště

Vzhledem k tomu, že se jedná o přečíslení, měla by akce dojít minimálně do zakončení, v ideálním případě ke vstřelení branky. Útočníci musí reagovat na pohyb obránce a rychle se rozhodnout, zda zvolí přihrávku nebo zakončí sami.

Provedení: dva útočníci postupují z poloviny hřiště na jednoho obránce. Ostatní hráči čekají v zástupu, aby ihned po dohrání mohla započít další akce.

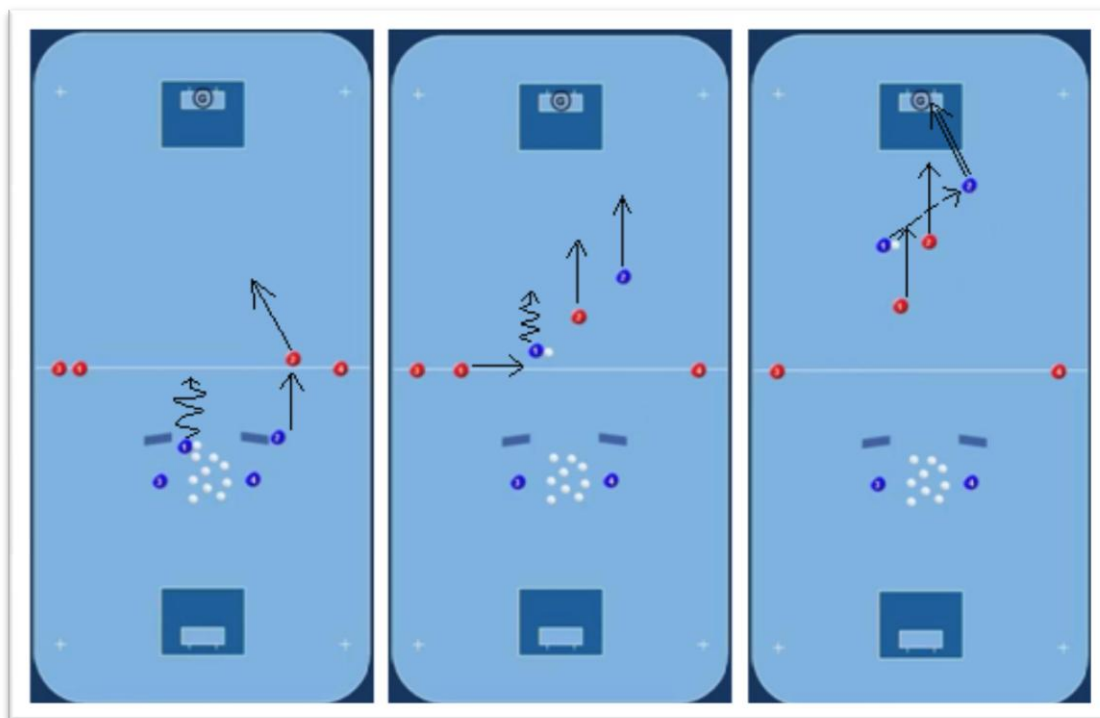


Obrázek č. 10 – Přečíslení od mantinelu z poloviny hřiště (zdroj: XPS Network, vlastní)

6.8 Přechislení s dobíhajícím obráncem

Důležité je rychlé provedení akce. Když budou útočníci s rozehrávkou otálet, může se z přechislení stát situace dva na dva.

Provedení: z vyznačeného prostoru vyběhají dva útočníci. Současně vyběhává jeden z obránců a vytváří se tak akce dva na jednoho. Jakmile přejde míček půlící čáru, vyběhává druhý z obránců a vytváří tlak na útočící dvojici.

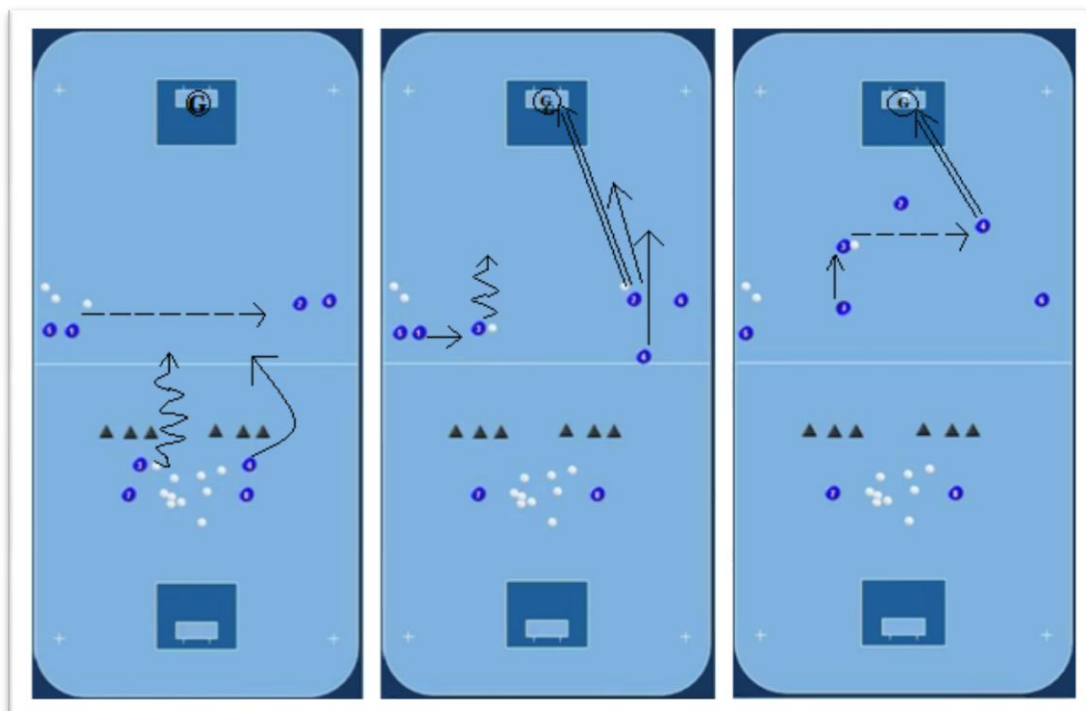


Obrázek č. 11 – Přechislení s dobíhajícím obráncem (zdroj: XPS Network, vlastní)

6.9 Přečíslení s dobíhajícím obráncem se střelou

V tomto cvičení se zaměřujeme na přímočarý tah na bránu a rychlé rozhodování.

Provedení: z vyznačeného prostoru vybíhají dva útočníci. Současně probíhá přihrávka mezi obránci s následnou střelou. Akce pokračuje formou dva na jednoho s tím, že v momentu přechodu útočníků přes polovinu hřiště, vybíhá druhý z obránců se snahou o přerušení akce.

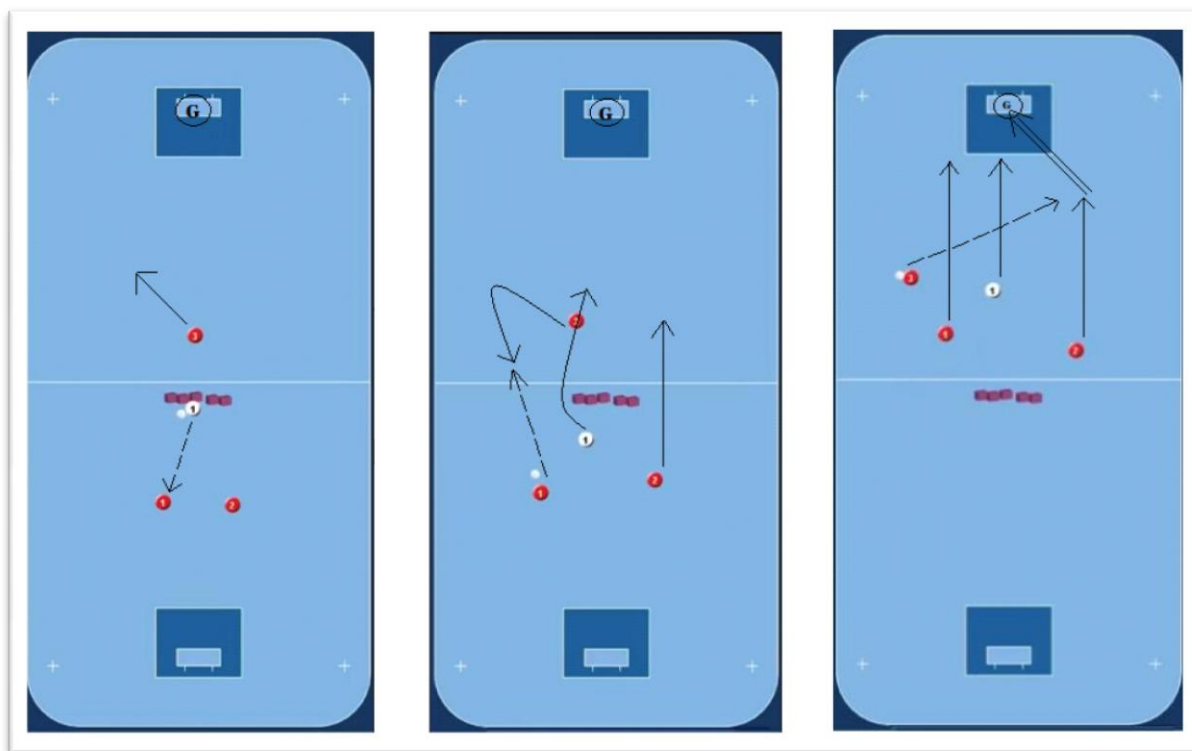


Obrázek č. 12 – Přečíslení s dobíhajícím obráncem se střelou (zdroj: XPS Network, vlastní)

6.10 Tři na jednoho se zpětnou přihrávkou

Úkol kombinace začíná na jejím počátku, kdy hráč po zpracování přihrávky musí vést svůj pohyb směrem zpět. Tím sice dá možnost obránci se vrátit do prostoru, ze kterého bude mít šanci situaci zabránit, ale ovšem jde o to, podržet míček a počkat na doplnění svými spoluhráči, aby se zvýšila pravděpodobnost úspěchu.

Provedení: akci začíná obránce přihrávkou na jednoho z útočníků. Po příjmu míčku útočník následně volí přihrávku na svého spoluhráče, který vede svůj pohyb směrem zpět. Mezitím se obránce dostává pod míček a útočníci doplňují ofenzivní kombinaci. Pokračuje přečíslení tři na jednoho.



Obrázek č. 13 – Tři na jednoho se zpětnou přihrávkou (zdroj: XPS Network, vlastní)

PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části bakalářské práce se zaměřuji na tvorbu videoprogramu. Pro kvalitnější záběry a lepší ukázkou cvičení jsem zvolil natáčení ze dvou úhlů pohledu. Záběry přímo ze hřiště jsou pomocí kamery GoPro Hero White 7 a následně pohled shora pomocí Dronu DJI Spark – Meadow Green.

Natáčení předcházelo sestavení technického scénáře, který položil základ pro realizaci a filmování všech herních kombinací. Nedílnou součástí této práce jsou vytvořené animace v aplikaci XPS Networks.

V neposlední řadě jsem využil program FilmForth pro sestřihání a následné úpravy videí, kde jsem nahrál i zvukovou stopu a hudbu na podbarvení celého videoprogramu. Samotné natáčení probíhalo ve sportovní hale ve Stodě u Plzně za přítomnosti hráčů z týmu FBŠ Slavia Plzeň.

7.1 Technické parametry

Téma: Zásobník cvičení pro zdokonalení herních útočných kombinací pro věkovou kategorii junioři (videoprogram)

Cílová skupina: kategorie junioři

Stručný obsah: ve videoprogramu je možné shlédnout zásobník cvičení, který slouží ke zdokonalení herních útočných kombinací

Rok vzniku: 2021

Jazyková verze: česká

Délka videoprogramu: 8 minut 16 vteřin

Druh a formát záznamu: DVD video – mp4

Autor a scénář: David Malkus

Kamera: David Malkus, Andrea Košťálová

Hudba: Life is a dream – Michael Ramir C.

Střih a technické zpracování: David Malkus

Účinkovali: hráči FBŠ Slavia Plzeň

7.2 Technický scénář

Tabulka 1

Střih	Obrazová složka	Zvuková složka	Start	Délka záběru
1.	<p>Obraz:</p> <p>Text: Bílý nápis na černém pozadí. Zásobník cvičení pro zdokonalení herních útočných kombinací ve florbalu pro věkovou kategorii junioři</p>		0:00:00	0:00:04
2.	<p>Obraz:</p> <p>Text: 1. Přihraj a běž s odskokem</p>	Podbarvení hudbou	0:00:04	0:00:04
3.	<p>Obraz:</p> <p>Animace cvičení</p>	<p>Podbarvení hudbou</p> <p>Komentář: Akci začíná hráč s míčkem v rohu, který nahrává za bránu a nabíhá si před branku. Hráč po příjmu přihrávky posílá míček po mantinelu a stává se obráncem. Třetí hráč vybíhá a zahajuje akci dva na jednoho.</p>	0:00:08	0:00:28
4.	<p>Obraz:</p> <p>Ukázka cvičení (GoPro)</p>	Podbarvení hudbou	0:00:36	0:00:08

5.	Obraz: Ukázka cvičení (Dron)	Podbarvení hudbou Komentář: Hráč, který zahajoval akci si musí vhodně načasovat odskok od obránce a následně co nejrychleji zakončit.	0:00:44	0:00:07
6.	Obraz: Text: 2. 2 na 1 s narážičkou	Podbarvení hudbou	0:00:51	0:00:04
7.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráč číslo dva si vymění míček s obráncem a přihrává jednomu ze spoluhráčů, kteří pokračují v přečíslení dva na jednoho.	0:00:55	0:00:17
8.	Obraz: Ukázka cvičení (GoPro)	Podbarvení hudbou	0:01:12	0:00:08
9.	Obraz: Text: 3. 3 na 2 s následným 2 na 1	Podbarvení hudbou	0:01:20	0:00:04
10.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Akci zahajují hráči v modrém, přečíslením tři na dva, zakončená střelou. Poté se z bránících hráčů stávají útočníci, kterým brankář hodí míček. Z předchozí útočné trojice se jeden z hráčů, nacházející se nejbliže své brance stává obráncem a následuje přečíslení dva na jednoho na druhou branku.	0:01:24	0:00:25

11.	Obraz: Ukázka cvičení (GoPro)	Podbarvení hudbou	0:01:49	0:00:19
12.	Obraz: Ukázka cvičení (Dron)	Podbarvení hudbou Komentář: Tato herní kombinace je typická pro hru v prodloužení, ve které jsou častou využívané rychlé protiútoky.	0:02:08	0:00:15
13.	Obraz: Text: 4. Obíhaná	Podbarvení hudbou	0:02:23	0:00:04
14.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Útočníci oběhnou branku, kde jim brankář vhodí míček a následně pokračují na branku soupeře v přečíslení dva na jednoho. Po zakončení všichni účastníci této akce znovu oběhnou branku a následuje kombinace, nyní již tři na dva.	0:02:27	0:00:36
15.	Obraz: Ukázka cvičení (GoPro)	Podbarvení hudbou	0:03:03	0:00:22
16.	Obraz: Ukázka cvičení (Dron)	Podbarvení hudbou Komentář: V této herní kombinaci je prostor pro rozvoj tvořivosti hráčů. Mohou zde uplatnit např. křížení, clonění a jiné formy využívané v útočných akcích.	0:03:25	0:00:26

17.	Obraz: Text: 5. 2 na 2 za bránou	Podbarvení hudbou	0:03:51	0:00:04
18.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Tato akce simuluje ztrátu míčku na své polovině. Útočící hráč v rohu, který po chybě získá balón, rozehrává za branku soupeře na spoluhráče. Akce pokračuje ve formátu dva na dva.	0:03:55	0:00:16
19.	Obraz: Ukázka cvičení (GoPro)	Podbarvení hudbou	0:04:11	0:00:09
20.	Obraz: Ukázka cvičení (Dron)	Podbarvení hudbou Komentář: Důležitý je pohyb hráče bez míčku. Snaží se uvolnit a co nejrychleji zakončit.	0:04:20	0:00:10
21.	Obraz: Text: 6. Střela od obránce s následným přečíslením	Podbarvení hudbou	0:04:30	0:00:04
22.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Hráč v rohu přihraje na střed obránci, který okamžitě střílí. Současně vybíhá hráč s míčkem z poloviny hřiště s hráčem v úhlopříčném rohu. Následuje přečíslení.	0:04:34	0:00:25
23.	Obraz: Ukázka cvičení (GoPro)	Podbarvení hudbou Komentář: Cílem je přečíslení dva na jednoho, ovšem při rychlém	0:04:59	0:00:09

		provedení lze akci provést formou samostatného úniku.		
24.	Obraz: Ukázka cvičení (Dron)	Podbarvení hudbou	0:05:08	0:00:09
25.	Obraz: Text: 7. Přechíslení od mantinelu z poloviny hřiště	Podbarvení hudbou	0:05:17	0:00:04
26.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Dva útočníci postupují z poloviny hřiště na jednoho obránce. Ostatní hráči čekají v zástupu, aby ihned po dohrání mohla započít další akce.	0:05:21	0:00:15
27.	Obraz: Ukázka cvičení (GoPro)	Podbarvení hudbou	0:05:36	0:00:08
28.	Obraz: Ukázka cvičení (Dron)	Podbarvení hudbou	0:05:44	0:00:07
29.	Obraz: Text: 8. Přechíslení s dobíhajícím obráncem	Podbarvení hudbou	0:05:51	0:00:04
30.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Z vyznačeného prostoru vyběhají dva útočníci. Současně vyběhá jeden z obránců a vytváří se tak akce dva na jednoho. Jakmile přejde míček půlící čáru,	0:05:55	0:00:21

		vybíhá druhý z obránců a vytváří tlak na útočící dvojici.		
31.	Obraz: Ukázka cvičení (GoPro)	Podbarvení hudbou	0:06:16	0:00:06
32.	Obraz: Ukázka cvičení (Dron)	Podbarvení hudbou Komentář: Důležité je rychlé provedení akce. Když budou útočníci s rozehrávkou otálet, může se z přečíslení stát situace dva na dva.	0:06:22	0:00:07
33.	Obraz: Text: 9. Přečíslení s dobíhajícím obráncem se střelou	Podbarvení hudbou	0:06:29	0:00:04
34.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Z vyznačeného prostoru vybíhají dva útočníci. Současně probíhá přihrávka mezi obránci s následnou střelou. Akce pokračuje formou dva na jednoho s tím, že v momentu přechodu útočnicků přes polovinu hřiště, vybíhá druhý z obránců se snahou o přerušení akce.	0:06:33	0:00:28
35.	Obraz: Ukázka cvičení (GoPro)	Podbarvení hudbou	0:07:01	0:00:09

36.	Obraz: Ukázka cvičení (Dron)	Podbarvení hudbou Komentář: V tomto cvičení se zaměřujeme na přímočarý tah na bránu a rychlé rozhodování.	0:07:10	0:00:11
37.	Obraz: Text: 10. 3 na 1 se zpětnou přihrávkou	Podbarvení hudbou	0:07:21	0:00:04
38.	Obraz: Animace cvičení	Podbarvení hudbou Komentář: Akci začíná obránce přihrávkou na jednoho z útočnicků. Po příjmu míčku útočník následně volí přihrávkou na svého spoluhráče, který vede svůj pohyb směrem zpět. Mezitím se obránce dostává pod míček a útočníci doplňují ofenzivní kombinaci. Pokračuje přečíslení tři na jednoho.	0:07:25	0:00:26
39.	Obraz: Ukázka cvičení (GoPro)	Podbarvení hudbou	0:07:51	0:00:11
40.	Obraz: Ukázka cvičení (Dron)	Podbarvení hudbou	0:08:02	0:00:10
41.	Obraz: Text: Autor: David Malkus Komentář: David Malkus Kamera: David Malkus Andrea Košťálová Střih: David Malkus		0:08:12	0:00:04

	Účinkující: hráči klubu FBŠ Slavia Plzeň			
--	--	--	--	--

8. DISKUSE

Florbal je jeden z nejpoblárnějších sportů u nás (Český florbal, 2020), a proto se, jako u každého jiného sportu, neustále mění systémy a taktika hry. Je zde potřeba držet krok s těmi nejlepšími florbalovými velmocemi a uplatňovat ty nejnovější inovace vedoucí ke zrychlení a zkvalitnění hry.

Pro svou práci jsem využil program XPS Network, díky jemuž lze jednoduše naplánovat tréninkové jednotky a to pomocí vytvořených sbírek cvičení. Velkou výhodou je sdílení jednotlivých cviků mezi kluby nebo hráči. Osobní zkušenost s touto aplikací jsem získal během poslední sezony v klubu FBŠ Slavia Plzeň. Předem daný tréninkový plán s ukázkou jednotlivých cvičení v aplikaci XPS nejen urychluje komunikaci na tréninku, ale díky tomuto programu můžeme sledovat statistiky z týmových tréninků, individuální vývoj hráčů, výsledky kondičních testů i nutriční hodnoty stravy hráčů.

Držet krok je zapotřebí obecně i v herních činnostech jednotlivce, kde důležitou roli hraje kondiční a technická připravenost. Vzhledem k herním kombinacím je nutná také vyzrálость hráčovy psychiky. Během tréninků a utkání je hráč neustále vystavován velkému počtu situací, které by měl správně vyhodnotit vzhledem k závislosti na prostor a čas. Právě jeho vospělost a herní zkušenosti mají vliv na úspěšné vyhodnocení situace. Jsou-li hráči vystavováni v tréninkové jednotce takovými situacím, vybudují si adaptaci na tyto stimuly a motorickým učením dokáží správné a pohotové rozhodování. To může přinést úspěchy a kvalitní hru.

Herní útočné kombinace mohou mít několik desítek řešení, a proto mnou sestavené cvičení lze různě modifikovat a upravovat dle potřeb trenéra nebo přizpůsobit věkové kategorii.

Když porovnám plzeňskou Slavii, kde působím již 10 let, s jinými českými kluby ohledně vedení tréninků, v juniorské a mužské složce se plzeňští trenéři věnují hráčům velmi dobře. V sezoně 2019/20 se stal program XPS nedílnou součástí našich tréninků, které nejen zrychlil, ale troufám si říci, že zkvalitnil naši hru a celkový herní systém. V porovnání například s úspěšným florbalovým klubem Tatran Střešovice, kde probíhají tréninky stejnou formou, u nás byli dříve hůře propracované především kondiční tréninky. Od již zmíněné sezony 2019/20 byla vytvořena spolupráce mezi FBŠ Slavia a GetUp Gymem v Plzni, kde probíhají také každý týden funkční silové tréninky pod vedením kvalifikovaných kondičních trenérů.

Je nutné si uvědomit, jaké vize sportovní florbalové kluby mají a čeho chtějí dosáhnout. Využitím mého zásobníku cvičení věřím, že by se mohly jejich útočné kombinace zefektivnit a zároveň by se ušetřil čas na trénincích ohledně vysvětlování cvičení.

Natáčení kvůli pandemii Covid19 probíhalo ve sportovní hale ve Stodě, kde se sešli mí spoluhráči z týmu FBŠ Slavia Plzeň.

9. ZÁVĚR

Hlavní cíl práce, kterým bylo vytvořit zásobník cvičení pro zdokonalení herních útočných kombinací pro kategorii junioři ve věku 17-19 let, byl splněn.

Jedním z klíčových úkolů práce byla i charakteristika věkové skupiny junioři, charakteristika vybraných herních útočných kombinací a následně představení videoprogramu.

První část kvalifikační práce se věnuje charakteristice florbalu, jeho stručnou historii a pravidly. V neposlední řadě definuje herní útočné kombinace, herní činnosti jednotlivce a herní systémy. V práci jsou zároveň zahrnuty didaktické formy tréninkového procesu a charakteristika sportovního tréninku.

Ve druhé, praktické části, nalezneme technický scénář, který detailně popisuje průběh videoprogramu zaměřený na herní kombinace.

Tato kvalifikační práce by mohla přispět klubům nejen k urychlení tréninkové jednotky pomocí programu XPS, ale zároveň i ke zkvalitnění a vyšší kreativitě jednotlivých cvičení. Vzhledem k takto rychle se rozvíjejícímu sportu se nejen u nás, ale i ve světě, vymýšlí nové taktiky a systémy.

9. RESUMÉ

Daná práce se zaměřuje na věkovou kategorii junioři, pro které byl záměrně sestaven zásobník cvičení na zdokonalení herních útočných kombinací ve florbale.

Florbal se neustále vyvíjí a inovuje, proto je správně vedený tréninkový cyklus s aplikací vhodných cvičení tím nejlepším způsobem, jak udržet krok s těmi nejlepšími florbalovými zeměmi. Pomocí programu XPS Network lze dosáhnout lepší komunikace mezi kluby, trenéry a hráči, a tím se obecně může zkvalitnit florbal u nás. Útočné kombinace jsou velmi specifickou záležitostí, neboť existuje mnoho způsobů, jak je řešit. Mnou sestavený zásobník se zaměřil pouze na 10 cvičení, které lze různě upravovat a využít i pro jinou věkovou kategorii než junioři.

10. SUMMARY

The work focuses on the age category juniors, for whom I intentionally compiled a stack of exercises to improve game offensive combinations in floorball. Floorball as a sport is constantly evolving and innovating, so a properly conducted training cycle with the application of appropriate exercises, is the best way to keep up with the best floorball countries. With the program XPS Network, it is possible to achieve better communication between clubs, coaches and players, and this all can improve floorball in our country. Offensive combination is a very specific issue, as there are many ways to deal with it. I compiled on 10 exercises, which can be modified in various ways and also be used for a different age category.

SEZNAM LITERATURY

Tištěné zdroje:

1. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. Vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
2. JANSÁ, Petr, DOVALIL Josef. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.
3. KARCZMARCZYK, Roman. *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-1271-3.
4. KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3615-0.
5. NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
6. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
7. PERIČ, Tomáš, DOVALIL Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
8. SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0383-1.

Internetové zdroje:

1. Publi. *Didaktika sportovního tréninku ve sportovních hrách* [online]. Copyright © 2014 [cit. 15.4.2021]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/16.html>

2. UK FTVS. *Charakteristika současného florbalu* [online]. Copyright © 2016 [cit. 15.4.2021].

Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry1/florbal/index.php?c=3>

3. Český florbal. *CE soutěž juniorů* [online]. Copyright © 2014 [cit. 13.05.2021].

Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/prvni-liga-junioru>

4. IFF Main Site. *International Floorball Federation (IFF) – History in short* [online].

Copyright ©2020 [cit. 14. 03. 2021]. Dostupné z: <https://floorball.sport/...rt/>

5. Český florbal. *ČF - Předpisy - Pravidla florbalu* [online]. Copyright © 2014

[cit. 27.04.2021].

Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/pravidla-florbalu>

6. Český florbal. *Filip Langer* [online]. Copyright © 2014 [cit. 26.04.2021].

Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/osoba/0910020821>

7. PAAVILAINEN, A. et al. Individual technique and tactics. *Teaching Individual*

Technique and Tactics in Floorball. Instuction and Drills. [online]. Copyright © 2007

[cit. 17.04.2021]. Dostupné z: <http://www.floorball.org/>

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků:

Obrázek 1: *Rozměry florbalového hřiště (Český florbal, 2020)*

Obrázek 2: *Brankový prostor (Český florbal, 2020)*

Obrázek 3: *Grafické značení (zdroj: vlastní)*

Obrázek 4: *Přihraj a běž s odskokem (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Obrázek 5: *Dva na jednoho s narážeczkou (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Obrázek 6: *Tři na dva s následným dva na jednoho (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Obrázek 7: *Obíhaná (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Obrázek 8: *Dva na dva za bránou (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Obrázek 9: *Střela od obránce s následným přečíslením (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Obrázek 10: *Přečíslení od mantinelu z poloviny hřiště (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Obrázek 11: *Přečíslení s dobíhajícím obráncem (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Obrázek 12: *Přečíslení s dobíhajícím obráncem se střelou (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Obrázek 13: *Tři na jednoho se zpětnou přihrávkou (zdroj: XPS Network, vlastní)*

Seznam tabulek:

Tabulka 1 – technický scénář