

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta

# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2008

Milan Chuchel

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Sestavení a ověření ročního tréninkového plánu  
v nohejbalu u družstva žáků v TJ Trhové Sviny

Bakalářská práce

Autor: Milan Chuchel

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

České Budějovice 2008

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA ČESKÉ BUDĚJOVICE  
PEDAGOGICAL FACULTY  
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

Configuration and verification of an one-year  
training plan of the netball played with ball  
kicked across / nohejbal / by the pupils' team in  
PE association Trhové Sviny

Bachelor theses

Author: Milan Chuchel

Field of study: Tělesná výchova a sport

Supervisor: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

České Budějovice 2008

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Milan Chuchel

**Název bakalářské práce:** Sestavení a ověření ročního tréninkového plánu v nohejbalu u družstva žáků v TJ Trhové Sviny

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

**Rok obhajoby:** 2008

**Abstract:** Úkolem této práce je sestavit a ověřit roční tréninkový plán pro tým žáků TJ Spartaku Trhové Sviny. V teoretické části mapuje a popisuje herní činnosti jednotlivce, herní systémy a herní kombinace v nohejbalu. V praktické části se věnuje sportovnímu tréninku, stanovení cílů ročního tréninkového plánu, sestavení a průběhu ročního tréninkového plánu. Plnění vytyčených cílů v daných obdobích, ověření a vyhodnocení získaných výsledků. Pro ověření platnosti získaných dat byla použita statistická metoda párového t-testu. Po vyhodnocení výsledků byla přijata hypotéza, že v daném období roku 2007 se u tréninkové skupiny prokazatelně změnila výkonnost ve sledovaných činnostech.

**Klíčová slova:** Herní činnosti v nohejbale, herní kombinace, herní systémy, návrh, ověření, vyhodnocení

## **Bibliographical identification**

**Autor's first name and surname:** Milan Chuchel

**Title of the master thesis:** Configuration and verification of an one-year training plan of the netball played with ball kicked across / nohejbal / by the pupils' team in PE association Trhové Sviny

**Department:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Supervisor:** doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

**The year of presentation:** 2008

**Abstract:** The Purpose of the thesis is to configmate and verify a one-year traing plan for a pupils teams TJ Spartak in the town Trhové Sviny. The theoretical part is focused on the decription o playing activity of an individua, playing systems and playing combinations in the netball. The Practical part is focused on the training, determination o the targets for the one-year training plan, composicion and proceedings of the plan. For Verification of the obtained data we used a statistic Metod of pair test. After evatration of the results a hypothesis was accepted saying that in 2007 an efficiency increased in the observed activities.

**Keywords:** Playing activity of an individual, playing combinations, playing systéme, proposal, verification, evaluation.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s odbornou pomocí doc. PaedDr. Zdeněka Šebrleho, CSc., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 zákona č. 111/1998 Sb. platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne.....

-----  
Milan Chuchel

Děkuji doc. PaedDr. Zdeňku Šebrlemu, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování závěrečné písemné práce. Dále bych rád poděkoval panu Josefu Káparovi za umožnění realizace tohoto projektu v týmu žáků TJ Trhové Sviny.

## Obsah

Bibliografická identifikace.....	4
Bibliographical identification .....	5
Supervisor: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc. ....	5
Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s odbornou pomocí doc. PaedDr. Zdeněka Šebrleho, CSc., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.....	6
Děkuji doc. PaedDr. Zdeňku Šebrlemu, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování závěrečné písemné práce. Dále bych rád poděkoval panu Josefu Káparovi za umožnění realizace tohoto projektu v týmu žáků TJ Trhové Sviny.....	7
1 Úvod.....	10
2 Herní činnosti jednotlivce .....	11
2.1 Útočné herní činnosti jednotlivce .....	12
2.1.1 Podání .....	12
2.1.2 Podání jiným způsobem.....	12
2.1.3 Přihrávka .....	13
2.1.4 Nahrávka .....	14
2.1.5 Útočný úder.....	15
2.2 Obranné herní činnosti jednotlivce .....	20
2.2.1 Blok.....	20
2.2.2 Vybírání míče.....	22
3 Herní systémy v nohejbale.....	22
3.1 Rychlý útok.....	23
3.2 Postupný útok.....	23
4 Herní kombinace .....	24
4.1 Útočné herní kombinace (ÚHK).....	24
4.1.1 Základní útočné herní kombinace (ZÚHK) .....	24
4.1.2 ÚHK vyššího řádu.....	31
4.2 Obranné herní kombinace .....	33
4.2.1 Obranné herní kombinace s blokem .....	34
4.2.2 Obranné herní kombinace bez bloku .....	35
4.2.3 Vykrývání útočícího hráče .....	37
5 Použité didaktické formy a metody .....	39



5.1 Sociálně-interakční formy.....	39
5.2 Metodicko organizační formy.....	39
6 Rozbor literatury .....	40
7 Praktická část .....	41
7.1 Charakteristika družstva žáků.....	41
7.2 Stanovení cílů tréninku pro sezonu 2007.....	43
7.3 Rozpis dlouhodobé soutěže žáků.....	43
7.3.1 Plán přípravných zápasů .....	45
7.4 Návrh ročního plánu .....	45
7.4.1 Rozdělení ročního období.....	45
7.5 Plán testování.....	51
7.5.1 Testovací baterie: .....	51
7.6 Technické zabezpečení .....	52
8 Způsob vyhodnocení.....	53
9 Ověření.....	53
9.1 Přípravné období.....	53
9.2 Hlavní období.....	55
9.2.1 Předprázdninové období .....	55
9.2.2 Prázdninové období .....	61
9.2.3 Poprázdninové období .....	62
9.3 Přejídné období.....	63
10 Vyhodnocení.....	66
10.1 Vyhodnocení testování.....	67
10.2 Statistické ověření zjištěných údajů.....	73
11 Závěr .....	74
12 Seznam použité literatury .....	75
13 Seznam tabulek .....	76
14 Seznam grafů .....	77
15 Seznam obrázků .....	78

# 1 Úvod

Téma sestavení a ověření ročního tréninkového plánu v nohejbale jsem si pro bakalářskou práci zvolil proto, že jsem sám aktivním hráčem nohejbalu a již třetí rok vedu družstvo TJ Spartaku Trhové Sviny mužů v Krajském přeboru Jihočeského kraje. V roce 2006 jsem vypomáhal panu J. Káparovi při trénování družstva žáků v tomtéž oddílu a tato práce s mládeží mě začala bavit. Žáci mají k tréninku zodpovědný přístup i když nohejbal provozují jako doplňkový sport k fotbalu a hra je velmi baví.

Cílem této práce tedy je sestavit a ověřit roční tréninkový plán u mužstva žáků v TJ Spartaku Trhové Sviny. Při sestavování ročního plánu budou stanoveny cíle, jichž jsme chceme v ročním plánu dosáhnout. Těmito cíly jsou především naučit žáky nové herní činnosti jednotlivce a pracovat na zdokonalení již osvojených herních činností. Zároveň naučit herní kombinace a pracovat tak na celkovém herním projevu mužstva. Dalšími cíly je účastnit se s hráči Krajského přeboru žáků v nohejbale Jihočeského kraje a obhájit první místo z loňského roku, účastnit se Republikového poháru ČNS, zúčastnit se a vyhrát kvalifikaci na Mistrovství České Republiky žáků a zúčastnit se samotného Mistrovství Republiky.

Proto je v teoretické části věnována pozornost především rozboru herních činností jednotlivce a rozboru všech herních kombinací v nohejbale, což umožní vybrat základní herní dovednosti a těm se v průběhu ročního tréninkového plánu věnovat.

V praktické části je kladen důraz zejména na vhodné sestavení ročního tréninkového plánu pro rozvoj speciálních pohybových schopností a dovedností. Pro rozdělení ročního tréninkového plánu je zvolen jednovrcholový roční makrocyklus se třemi mezocykly (přípravné období, hlavní období a přechodné období). Hlavní a přípravné období je pak rozděleno podle zaměření a náplně do mikrocyklů. Ověření tohoto plánu probíhá vyhodnocením testové baterie, které je sestavena s ohledem na cíle ročního tréninkového plánu.

## 2 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou souhrnem pohybových úkonů, kterých hráč používá k řešení dané herní situace bez pomoci spoluhráčů. Můžeme je dělit podle:

- Fáze hry na útočné a obranné
- Podle vztahu k míči s míčem, bez míče
- Podle místa, kde se odehrávají, ve středu hřiště, v útočném prostoru.

Herní činnosti jednotlivce často bývají základní přirozené pohyby (chůze, běh, chytání, kopy). Hodnotíme u nich především účel, fyzickou stránku, technické provedení a taktickou vhodnost použití v dané herní situaci. V následném rozdělení čerpám především z publikace V. Kovandy (1976).

K útočným herním činnostem jednotlivce patří:

- **podání**
- **přihrávka**
- **nahrávka**
- **útočný úder**

K obranným herním činnostem jednotlivce patří:

- **vybírání míče**
- **blok**

## 2.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

### 2.1.1 Podání

Může jej provádět kterýkoliv hráč mužstva kopem do míče vypuštěného z ruky. Podání má v nohejbalu zvláštní postavení, ačkoliv je velmi těžké dosáhnout přímého bodu, přesto jde o útočný úder, jež ovlivňuje průběh dané výměny. Je nejen zahájením hry, ale i první útočnou akcí. (Kovanda V., 1976, str.37)

Podání se dělí podle způsobu jeho provedení na:

#### ❖ *Podání nártem*

Je velmi přesné a hráč, jež ho dokonale ovládá, jej může používat v řadě modifikací a variant, s použitím různých rotací, rychlosti míče i výšky odskoků. Výhodou je snadné provedení základní varianty, utajení směru letu do poslední chvíle možnost provedení se silnou boční rotací. (Stehlík V., 2005, str.8)

Varianty podání nártem:

- *Podání přímým nártem*
- *Podání vnějším nártem*
- *Podání vnitřním nártem*
- *Prudké úhlopříčné podání*
- *Podání s vysokým odskokem*

#### ❖ *Smečované podání*

Pro svoji fyzickou náročnost a poměrně snadné odhadnutí letu míče se především používá ve hře jednotlivců. (Stehlík V., 2005)

Varianty smečovaného podání:

- *Podání vnitřní stranou nohy*
- *Podání stržené do leva*
- *Podání odtlačené doprava*

### 2.1.2 Podání jiným způsobem

Podání jiným způsobem než smečí nebo nártem jsou málo používaná, o to překvapivější občasným užitím ve hře. (Stehlík V., 2005, str. 12)

### ❖ *Podání halfvolejem*

Je v podstatě podání přímým nártem, při kterém míč udeříme těsně podrazu od země. Výhodou je velmi nízký odskok míče. Nevýhodou však je zřetelný směr podání, který se velmi těžko na poslední chvíli mění. (Stehlík V., 2005)

### ❖ *Podání ze země*

Míč má po tomto podání velmi nízký a krátký odskok. Toto podání je zařazováno jen velmi zřídka. Má význam pouze tehdy, dělá –li soupeři problém příjem nohou.

### ❖ *Podání vnitřní stranou nohy*

Hráč si nadhazuje míč šikmo k síti jako při smeči vnitřní stranou nohy, ta však provádí pohyb zdola nahoru, takže míč zasažený nejprve ve spodní části poté i ve středu roztočí s horní rotací. Míč má poté velmi dlouhý a vysoký odskok. (Stehlík V., 2005, str. 12)

### ❖ *Podání jako zkrácený míč*

Jedná se o velmi efektní míč, ale mimořádně riskantní variantu podání. Používá se především při hře jednotlivců. (Stehlík V., 2005, str. 12)

## 2.1.3 Příhrávka

Příhrávkou rozumíme každé zahrání míče letícího od soupeře. Je to tedy 1. dotek, záměrně usměrněný spoluhráči k síti tak, aby mohl nahrát nebo zaútočit. (Kovanda V., 1990)

### ➤ *Příhrávka hlavou*

Příhrávka hlavou je nejčastěji používaným způsobem zpracování ve hře dvojic a trojic u podání a zahráných smečí s odskokem alespoň do výše hráčových ramen. Výhodou je velká přesnost a snazší zpracování míče. (Kovanda V., 1976)

### ➤ *Příhrávka vnitřní stranou nohy*

Často se používá ve hře trojic, dvojic i při hře jednotlivců, u nízkých podání a smečí hraných z větší vzdálenosti od sítě. Jeho výhodou je možnost přijmout míč mimo tělo v běhu s okamžitou změnou směru, nevýhodou menší přesnost a obtížnější zpracování.

### ➤ *Příhrávka tělem*

Příhrávka tělem je méně častý způsob příjmu používaný při razantních smečích a podání letícího ve výšce mezi pasem a krkem. Výhodou je vysoká přesnost a jednoduchost

zpracování. Nevýhodou je možnost uplatnění pouze tehdy, kdy míč letí přímo a hráče nebo těsně vedle něho.

➤ ***Přihrávka halfvolejem***

Provedení je v podstatě stejné jako u přihrávky vnitřní stranou nohy, ale míč je zahrán těsně po dopadu na zem. Používá se nejčastěji při hře jednotlivců, proti podání nártem a při hře dvojic a trojic proti podání s vysokým a dlouhým odskokem.

## **2.1.4 Nahrávka**

Nahrávkou rozumíme každé zahrání míče letícího od spoluhráče (2. dotek), záměrně usměrněné směraři k útočnému úderu. Nahrávku rozdělujeme podle způsobu provedení na: (Kovanda V., 1976, str. 35)

▪ ***Nahrávka vnitřní stranou nohy***

Je základní herní činností každého hráče nohejbalu a její dokonalé zvládnutí je nezbytným předpokladem pro přípravu útoku všech třech disciplín nohejbalu. I přes vysokou herní specializaci musí každý hráč perfektně ovládat nahrávku na krátkou i střední vzdálenost, nejlépe oběma nohama. (Stehlík V., 2005, str. 58)

Varianty nahrávky:

- *Stojatá nahrávka*
- *Vystřelená nahrávka*

▪ ***Nahrávka nártem***

Uplatňuje se pouze tehdy, není-li možné nahrát vnitřní stranou nohy nebo hlavou. Jedná se tedy o nahrávku z nouze. Nevýhodou je nutnost udeřit míč přesně správnou částí nohy, neboť jinak je rozptyl nahrávaného míče velmi velký. (Stehlík V., 2005, str.60)

▪ ***Nahrávka hlavou***

Často používaný způsob nahrávky především při hře dvojic a po zpracování míče s následným vysokým odskokem. Výhodou je vysoká přesnost a kratší doba letu, nevýhodou pak možnost zahrání pouze na kratší vzdálenost a z vysoké přihrávky. (Stehlík V., 2005, str. 62)

Varianty nahrávky:

- *Kolmá nahrávka*
- *Nahrávka vyššího míče blízko za tělem*

### 2.1.5 Útočný úder

Útočný úder je směřující do soupeřova pole s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře. Nejčastěji se používá těchto úderů. (Kovanda V., 1976, str. 37)

#### 2.1.5.2 Smeč

Je útočný úder do horní poloviny míče, při němž míč prudce klesá do soupeřova pole. Nejčastěji se používá následujících variant smečů: (Kovanda V., 1976, str.37)

- *Smeč vnitřní stranou nohy*

Je velmi prudký a přesný úder, který je základem smečářské výbavy každého smečáře, a proto je nejčastěji používaným útočným úderem. Jeho výhodou je velmi snadné provedení i z obtížnějších nahrávek, velká razance i přesnost. Nevýhodou je poměrně snadné odhadnutí směru, jímž míč poletí. (Stehlík V. 2005, str.13)

Varianty smeče vnitřní stranou nohy:

- Stržený smeč ( přetočený)
- Smeč z nahrávky pod úrovní sítě
- Smeč s částečným použitím vnitřního nártu
- Zadržovaný smeč

- *Smeč hranou podrážky*

Jedná se o tvrdý (prudký) útočný úder, při němž let míče má opačný směr než pohyb nohy. Výhodou je poměrně velká razance a přesnost úderu, nevýhodou je předvídatelnost směru letu míče. (Kovanda V., 1976, str. 37)

- *Smeč podrážkou*

Je technický útočný úder, jež není tak prudký, ale velmi účinný, zvláště pak je-li zahrán s dostatečnou rotací k pomezí čáre v blízkosti sítě. Výhodou je vysoká míra úspěšnosti při správném provedení, nevýhodou je pak vysoká technická náročnost jak na smečáře, tak na přesnost nahrávky. (Kovanda V., 1976, str. 37)

- *Smeč patou*

Je přesný útočný úder, při němž dostává míč vrchní rotaci. Technika provedení je obdobná jako u smeče hranou podrážky. Je velmi účinný, zvláště je-li zahrán podél sítě

k postraní čáře. Nevýhodou je snadné odhadnutí směru letu míče. (Kovanda V., 1990, str. 8)

- *Smeč nártem*

Jedná se o velmi efektní prudký míč, s velkým odskokem. Většinou se hraje z vyšší nahrávky nad síť nebo v bezprostřední blízkosti sítě. Nevýhodou jsou velké nároky na koordinaci, z toho vyplývající vysoká nepřesnost a nároky na pohyblivost v kyčelním kloubu.

### **2.1.5.2 Háček**

Jedná se o útočný úder hraný podél sítě nebo zpět do sítě. Nevýhodou je nutnost naprosto přesné nahrávky, avšak při správném provedení je téměř vždy bodový. (Kovanda V. 1990, str. 8)

Varianty úderu:

- *Přímým nártem*
- *Vnitřní stranou nohy*
- *Patou*

### **2.1.5.3 Urychlený smeč (rychlík)**

Je útočný úder, při kterém je míč po odrazu udeřen ještě před kulminačním bodem, většinou těsně nad úroveň pásky. Výhodou je většinou moment překvapení nebo se užívá jakou nouzový úder, při příliš dlouhé nahrávce nebo nahrávce do bloku. (Stehlík V., 2005, str. 25-26)

### **2.1.5.4 Smeč hlavou**

Je velmi přesným a technicky snadným útočným úderem, avšak s malou razancí a snadnou předvídatelností směru letu míče. (Stehlík V. 2005, str. 33-34)

### **2.1.5.5 Nůžky**

Jedná se o velmi efektní úder, avšak velmi technicky a koordinačně náročný útočný úder. Výhodou je velká razance úderu a vysoký odskok, nevýhodou vysoká míra kazivosti a nároky na přesnost nahrávky. (Kovanda V., 1990, str.10)



### 2.1.5.6 Nahození míče na blok

Je nahození lehkého míče na tělo blokujícího hráče. Smečař naznačí nejlépe razantní útočný úder a po vystavení bloku soupeře lehce nahodí míč na tělo blokujícího hráče tak, aby zasáhl ruku blokujícího hráče nebo se mu míč skutálel po těle, odrazil se od něho do sítě apod. (Kovanda V., 1976, str. 40)

- *Nahození krátkým míčem*

Je nejčastěji používaným způsobem nahození bloku, proti němuž při správném provedení existuje pouze pasivní obrana. Smečař naznačí prudký útočný úder nebo vytlučení bloku, ale po vystavení bloku zahrává z výšky krátký míč přímo proti bloku, zpomalený míč přelétá přes blok na tělo nebo ruka blokaře. (Stehlík V., 2005, str. 41)

- *Nahození vnitřní stranou nohy*

Hraje se z pomalé klidné nahrávky. Smečař naznačí smeč vnitřní stranou nohy, ale těsně před míčem nohu zastaví. Méně obratný blokař nohu většinou stahuje doleva, odkrývá si tak pravý bok, v tu chvíli smečař lehce udeří míč zespodu tak, aby se dotkl blokařovy ruky nebo boku. Jestli že blokař nohu nestáhne, může smečař míč lehce do bloku nahodit a rozehrát si tak o něj znovu. (Stehlík V., 2005, str. 41)

- *Nahození podrážkou*

Tento úder zahrává smečař po naznačení prudkého úderu vnitřní stranou nohy doleva podél sítě. Poté, co se blok na tento úder soustředí a třeba ho i částečně vykrývá, odkloní se smečař od míče a zahraje velmi lehce smeč podrážkou přímo proti blokaři. Míč většinou lehce tečuje blok a dopadá těsně vedle blokaře, nebo se ho dotkne podruhé. Smečař musí také počítat s tím, že blokař může míč vrátit zpět, a musí být připraven vykrýt sám sebe. (Stehlík V., 2005, str. 41)

- *Nahození hlavou*

Nejčastěji se hraje jako překvapivý úder na druhou přes, při hře trojic. Blokař je soustředěn na blokování jednoho či dvou smečařů a nevěnuje pozornost nahrávači, ten pak rychlou smečí hlavou nahodí blokujícího hráče do těla nebo nohou. (Stehlík V., 2005, str. 41)

- *Nahození patou*

Většinou se hraje z vysoké nahrávky pomalu letící k bloku, který se ji chystá shora prudce zablokovat. Lehkou smečí patou pak posune smečář míč o něco výše a dopředu, díky čemuž blokař míč mine, nebo jej jen lehce tečuje a ten dopadá na jeho tělo. (Stehlík V., 2005, str. 41)

- *Prošlápnutí bloku*

Nespecifickým případem nahození bloku, při kterém smečář úmyslně zahrává míč v současném doteku s blokem, ale nikoliv jako smeč, nýbrž chce šikmo až čelně celou vahou těla zatlačit do blokaře, aby ho přes míč odstrčil od sítě nebo dokonce povalil a míč pak setrvačností na jeho odkryté tělo nahodil. (Stehlík V., 2005, str. 41)

### **2.1.5.7 Vytlučení bloku**

Je úder zahráný úmyslně do bloku soupeře tak, aby se odrazil mimo hřiště nejlépe na stranu smečáře. Smečující hráč může zvolit libovolný způsob útočného úderu.

Nejčastější způsoby jsou: (Kovanda V., 1990, str.19)

- *Razantní (prudkou) smečí*

To je úder vnitřní stranou nohy, nártem nebo hranou podrážky. Tyto údery se nejčastěji hrají z vysoké nahrávky blízko bloku, kdy se blokař snaží sešlápnout míč seshora. Smečář zahrává míč co nejvýše, kdy blokař ještě nemá sklopené chodidlo a míč se od jeho podrážky odráží obloukem mimo hřiště. (Stehlík V., 2005, str. 39)

- *Vytlučení nahozením*

Je shodné s nahozením bloku zahráným blízko pomezí čáre tak, aby lehce zahráný míč směřoval přímo od bloku mimo hřiště. (Stehlík V., 2005, str.39)

- *Vytlučení škrtnutím bloku*

Je úmyslné zahrání míče k zadní čáře nebo do autu, bez ohledu na postavení polařů, s cílem lehce škrtnout blok a získat tak bod, nebo alespoň donutit soupeře k přehození míče zadarmo. (Stehlík V., 2005)

- *Vytlučení zpod bloku*

Používá se jako nouzový úder v případě, že smečář dostane velmi špatnou nahrávku dopadající přímo pod blok, nemá jinou šanci než tu, že těsně po odrazu prudce nakopne

míč nártem nahoru s cílem přiklápějící se blok tečovat, nebo jej silou přetlačit. (Stehlík V. 2005, str. 39)

### 2.1.5.8 Ulití

Je zahrání pomalého míče nejlépe se zpětnou rotací do nekrytého prostoru soupeřovy poloviny hřiště. Smečař naznačí prudký útočný úder a po soupeřově obrané reakci usměrní míč v poslední chvíli tak, aby nemohl být zpracován blokařem nebo některým z jeho spoluhráčů. Základními způsoby ulití jsou: (Kovanda V., 1976, str.43)

- *Stopbal*

Stopbal je velmi účinný, ale také technicky velmi náročný prvek. Hráč zaujme postavení a naznačí razantní úder do zadní poloviny hřiště. Švihová noha však v konečné fázi místo úderu do zadní poloviny provede rychlý a lehký úder do spodní poloviny míče a tím dá míči velkou zpětnou rotaci. Míč letí nízko nad sítí a dopadá hned za sítí nebo k pomezí čáře. Zpětná rotace zmenšuje odskok míče. (Kovanda V., 1976, str. 44)

- *Ulití vnitřní stranou nohy*

Hraje se po nahrávce na smeč vnitřní stranou nohy a na smeč hranou podrážky blízko u sítě nebo nad sítí. Hráč předstírá prudký úder, ale v poslední chvíli nohu před míčem zbrzdí a zahraje míč vnitřní stranou lehce z boku nebo zespoda. Ten pak lehce dopadá za sítí s minimálním odskokem. (Stehlík V., 2005, str. 43)

- *Ulití vnější stranou nohy*

Používá se po nahrávce nad sítí, kdy soupeř očekává prudký smeč nad sítí nebo vnitřní stranou nohy. Hráč rychlým pohybem smečujícího chodidla těsně předběhne míč a zastaví ho nebo jej dokonce zpětným pohybem odstrčí do protisměru. (Stehlík V., 2005)

- *Ulití podrážkou*

Lze ho použít po nahrávce 10-50 cm od sítě, kdy soupeř očekává smeč na zadní nebo boční čáru. Smečař se pak od míče odkloní a lehkým dotykem podrážky posune míč za sítí do volného prostoru. (Stehlík V., 2005, str. 43)

- *Ulití hlavou*

Hraje se po dopadu po pomalé vysoké nahrávce těsně u sítě nebo nad sítí, kdy soupeř očekává smeč po síti do strany. Hráč po náznačce smeče nohu rychle stáhne a skrčí se pod

míč, který lehce přehodí přes síť většinou v opačném směru předpokládaného smeče. (Stehlík V., 2005)

- *Ulití tělem*

Lze ho použít jako nouzového úderu po nahrávce na druhého smečáře z voleje, kdy soupeř očekává prudký úder dozadu. Míč je tlumen na hrudi tak, že lehce dopadá shora dolů za síť. (Stehlík V., 2005, str. 43)

- *Ulití rychlíkem*

Provedení je shodné jako při rychlíku, pouze s tím rozdílem, že v poslední chvíli před úderem do míče hráč téměř zastaví nohu, takže stoupající míč do nohy ze spodu jen lehce narazí, je ztlumen a dopadá shora za síť s minimálním odskokem. (Stehlík V., 2005, str. 43)

- *Ulití proslápnutím z výšky*

Používá se hlavně ve hře dvojic, když smečář dostane pomalejší nahrávku šikmo k síti proti bloku. V tu chvíli se smečář přikloní k síti, zvedá čelně do výšky nohu proti míči a pak rychlým stažením nohy dolů za současného propnutí špičky od sebe míč jakoby odhazuje plochou podrážky pod špičkou. Míč prolétá rychle kolem bloku a s malým odskokem dopadá podél sítě. (Stehlík V., 2005, str. 43)

## **2.2 Obranné herní činnosti jednotlivce**

### **2.2.1 Blok**

Blok je jedna ze základních obranných činností jednotlivce. Blokem rozumíme zabránění přeletu míče přes síť nebo přehrazení prostoru na síti proti směru soupeřova útočného úderu. Nejpoužívanějším způsobem blokování útočného úderu soupeře je blok nohou, který má 3 základní varianty. (Kovanda V., 1976, str. 45)

- ❖ ***Blok nohou čelem k síti***

Tento způsob bloku je nejvýhodnější, a proto také nejpoužívanější. Hráč stojí v těsné blízkosti sítě čelem ke smečáři. Stojná noha je mírně pokrčena, švihová noha je v okamžiku útočného úderu soupeře uvolněně napjata v přednožení a postavena celou plochou podrážky proti míči do jeho těsné blízkosti tak, aby se míč odrazil zpět na soupeřovu polovinu hřiště. Čím dále se podaří hráči přesáhnout nohou přes síť, tím je blok účinnější. (Kovanda V., 1990, str. 15)

### ❖ *Blok bokem k síti*

Nevýhodu tohoto způsobu je, že blokující hráč má horší přehled o hráčích soupeře a také schopnost reakce na změnu herní situace je menší. Hráč stojí v těsné blízkosti sítě bokem ke smečáři. Stojná noha je mírně pokrčena, švihová noha je v okamžiku útočného úderu soupeře uvolněně napjata v unožení povýš a postavena celou plochou podrážky proti míči do jeho těsné blízkosti tak, aby se míč odrazil zpět na soupeřovu polovinu hřiště. Trup je mírně nakloněn na stranu stojné nohy, paže pomáhají udržovat rovnováhu. (Kovanda V., 1976, str. 46)

### ❖ *Blok ve výskoku*

Tento způsob je účinný hlavně proti míčům smečovaným v těsné blízkosti sítě po vysokém odskoku. Klade zvýšené požadavky na správný odhad a koordinaci pohybů. Jde prakticky o blok bokem k síti provedený ve výskoku. V mrtvém bodě výskoku, v okamžiku soupeřova útočného úderu, vytrčí hráč švihovou nohu, která je v unožení mírně pokrčena (plochou podrážky proti míči tak, aby se míč odrazil zpět na soupeřovu polovinu hřiště). (Kovanda V., 1990, str. 16)

### ❖ *Blok hlavou*

Tento způsob bloku s sebou nese určité riziko úrazu blokujícího hráče. Hlavou se blokují převážně vysoké míče v blízkosti sítě. Blok je opodstatněný v tom případě, podaří-li se blokujícímu zasáhnout míč dříve než smečáři.

Hráč stojí v těsné blízkosti sítě ve stabilním postoji a náklonem horní poloviny těla vpřed zasahuje plochou čela míč. Tento způsob bloku se používá hlavně ve tří dopadovém nohejbale. U jedno a dvou dopadového nohejbalu se prakticky nepoužívá. (Kovanda V., 1976, str. 46)

### ❖ *Blok vnější stranou nohy*

Hráč stojí bokem k síti, stojná noha je mírně pokrčena, švihová noha je v okamžiku útočného úderu soupeře v přednožení, postavena vnější plochou co nejbližší u sítě proti míči tak, aby se míč obrazil zpět na soupeřovu polovinu hřiště. Trup je zakloněn, paže pomáhají udržovat rovnováhu. (Kovanda V., 1976, str. 47)

### ❖ *Blok tělem*

Hráč stojí v těsné blízkosti sítě čelem nebo zády ke smečáři. V okamžiku útočného úderu soupeře nastavuje horní polovinu těla do předpokládaného směru letu míče tak, aby se míč obrazil zpět na soupeřovu polovinu hřiště. (Kovanda V., 1976, str. 47)

### 2.2.2 Vybírání míče

Vybíráním míče rozumíme zahrání nesnadno zpracovatelných míčů jakýmkoli pravidly povoleným způsobem za účelem udržení míče ve hře. Vybírání míče je nouzovou činností vynucenou herní situací, a má proto vysloveně obranný charakter. Jeho hlavním úkolem je zabránit druhému dopadu míče na zem, míč zpracovat a podle situace jej přihrát, nahrát, nebo jej přehrát do pole soupeře. (Kovanda V., 1990, str. 24)

Při vybírání míče používáme všech základních způsobů úderu do míče, které již byly popsány v kapitole „Přihrávka“ (*Nohou, Hlavou, Tělem*).

## 3 Herní systémy v nohejbale

V dostupné literatuře se nevyskytuje žádné obecné rozdělení herních systémů používaných v nohejbale. Většinou jsou spojeny s herními kombinacemi. To zřejmě vychází ze složitého vývoje samotné hry a různorodosti platných pravidel, podle nichž se v České republice doposud hraje.

Herní systémy tedy budou formulovány obecně tak, aby byly použitelné ve všech disciplínách (hře dvojic, trojic i jednotlivců) a zohledňovaly jak jednodopadový, dvoudopadový, tak i třídopadový nohejbal.

Nejprve tedy definice a charakteristika herních systémů z nichž jsem vycházel při jejich sestavení.

**Systém hry** je základní způsob vedení boje, v němž jsou předem určeny jednotlivým hráčům funkce a úkoly. Dále je charakterizován základním rozestavením hráčů, z něhož vyplývají specializované funkce jednotlivců, konkretizují se vztahy mezi hráči, určují se možnosti skupinových činností a vyplývají požadavky na herní činnosti jednotlivce. Systém hry je zaměřen na dosažení konečného cíle družstva v utkání nebo splnění úkolu útoku nebo obrany v úsecích utkání.

Herní systém je způsob hry celého mužstva.

### 3.1 Rychlý útok

Tento způsob hry vychází z kombinace, kdy je útok veden po přihrávce k síti, tak zvané na druhou přes. Používá se méně často ve všech nohejbalových disciplínách.

Přijímající hráč přihrává míč do těsné blízkosti sítě a útočník smečuje do nepřipravené obrany soupeře. Je zařazován především jako zrychlení a zpestření hry, nebo v případě, že je při hře dvojic velký rozdíl v kvalitě útoku mezi spoluhráči a soupeř podává na slabšího.

### 3.2 Postupný útok

Používá se hojně ve všech nohejbalových disciplínách. Vychází z kombinací, kdy je útok veden po nahrávce v blízkosti sítě, využívá tedy všechny pravidly povolené doteky.

Přijímající hráč přihrává do určeného místa, kam už směřuje druhý hráč v poli a nahrává do nacvičené kombinace. Veškeré činnosti se dynamicky mění podle aktuální herní situace.

Postupný útok bude dále rozdělen podle místa z kterého je vedena nahrávka a to na *postupný útok s nahrávkou z ÚPS* a *nahrávkou z ÚPK*.

#### Zkratky a Grafické značení

ÚPS- útočný prostor střed

SP, SL - smečář pravák, smečář levák

ÚPK- útočný prostor u kůlu

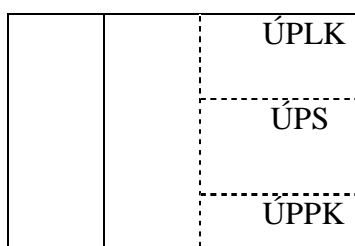
N- nahrávač

ÚPKL- útočný prostor u levého kůlu

OP, OL- pravý obránce, levý obránce

ÚPKP- útočný prostor u pravého kůlu

B- blok



## 4 Herní kombinace

Herní kombinace v nohejbale sice rozděleny jsou, ale podle mého mínění jsou příliš cíleně rozděleny podle herních disciplín. Pokusím se je tedy zobecnit a snad i zjednodušit. Jedná se především o útočné herní kombinace. Z herních kombinací je vyjmuta hra jednotlivců, která nesplňuje následující základní definice.

Protože v nohejbale, stejně jako ve volejbale platí, že hru tvoří nahrávač, bude tento fakt zohledněn a zahrnut do připravovaného rozdělení. Při rozdělení útočných herních kombinací budu vycházet z výše uvedených herních systémů a osobních poznatků a také samozřejmě z následujících definic.

**Herní kombinace** je cílevědomé jednání dvojice až n-tice hráčů při řešení herních úkolů. Herní záměry zúčastněných hráčů jsou v kombinaci podřízeny ideji pomoci spoluhráči, který z této pomoci těží. Každá herní kombinace si podržuje znaky herních činností a řetězců herních činností, z nichž se skládá, jednak získává vyšší kvalitu, která je dána myšlenkou pomoci spoluhráči. Herní kombinace je spolupráce dvou a více hráčů, kteří spolupracují na uskutečnění vlastního herního cíle.

Můžeme je dělit podle několika hledisek a to:

- *Podle vztahu k míči - s míčem a bez míče*
- *Podle zaměření a charakteru činnosti- útočné, obranné*
- *Podle složitosti- základní, vyššího řádu*
- *Podle počtu zúčastněných hráčů*

Herní kombinace jsou rozděleny na:

### 4.1 Útočné herní kombinace (ÚHK)

#### 4.1.1 Základní útočné herní kombinace (ZÚHK)

Útok je vždy realizován jedním smečařem, nahrávač nemá možnost volby z více smečařů. Do této skupiny patří podle dělení V. Stehlíka (2005), ÚHK ve hře dvojic a ÚHK na jednoho smečaře při hře trojic.

##### 4.1.1.1 Základní útočné herní kombinace pro rychlý útok

Při použití ÚHK pro rychlý útok je velmi důležité dokonale skrýt úmysl hrát z „druhé přes“. Při předčasném signalizování tohoto úmyslu, dáváme šanci soupeři, aby se na náš útok připravil (buď vystavením bloku, nebo postavením v poli) a snižuje se tak účinnost



útoku, který má být veden do nepřipravené obrany soupeře. Rychlý útok se častěji používá při hře dvojic, kde má větší účinnost, než při hře trojic.

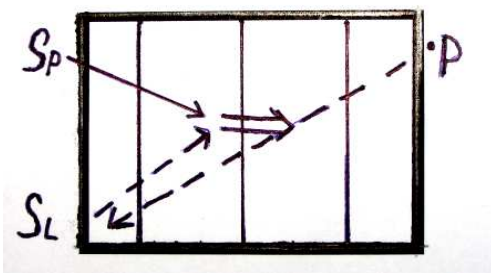
Dále můžeme dělit ÚHK pro rychlý útok podle různých variant (proti bloku, bez bloku, podle kombinace hráčů,- levák, pravák; pravák, pravák a dalších, jako např. V. Kovanda, 1976), ale pro přehlednost je zvoleno následující:

o *Z útočného prostoru střed (ÚPS)*

Zde už se budeme zabývat konkrétními variantami ÚHK z útočného prostoru ze středu. Výhodou rychlého útoku ze ÚPS je možnost prudkého útoku jak vpravo, tak vlevo po síti. Zde se používají následující varianty podle složení týmu:

Dva smečáři pravák, levák (obr. 1)

Obr. 1

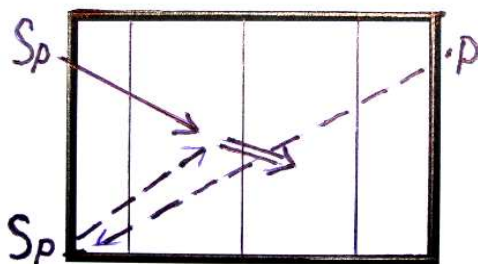


Obvyklé postavení je, že hráč smečující levou nohou je na levé straně kurtu. Přijímající hráč nahrává míč do útočného prostoru ve středu hřiště a smečář zakončuje buď to po dopadu nebo z voleje podle toho co mu v dané soutěži pravidla umožňují. Přijímající hráč běží k síti jako-by na

smeč, aby soupeři svou pasivitou předem neodhalil úmysl rychlého útoku. Tato varianta se používá jak při hře dvojic, tak při hře trojic, kdy je nahrávka většinou vedena z ÚPS.

Dva stejnonozí smečáři

Obr. 2



Varianta pro praváky (pro leváky je pouze zrcadlově otočená),- přijímající hráč na pravé straně, přihrává rovně před sebe, kam si sbíhá smečář a provádí útočný úder. Přijímající hráč je po odehrání míče opět v pohybu do předu a váže na sebe pozornost

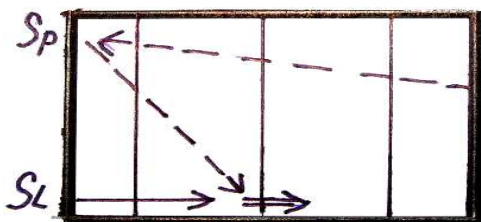
potencionálního blokaře. Výhodou je, že smečář má přehled po celém hřišti a soupeře a může adekvátně reagovat na obranné postavení soupeře. Tato varianta se používá především při hře dvojic. Při hře trojic není tak účinná, protože zde se většinou volí postupný útok s nahrávkou z ÚPK.

○ *Z útočného prostoru z kúlu (ÚPK)*

Při zařazení této ÚHK má sice hráč omezený prostor pro útok, ale šikovní smečář může snadno použít případný blok soupeře a nahodit jej, nebo vytlouct. Varianty rychlého útoku z ÚPK jsou rozděleny podle složení týmu:

Pravák, levák (Obr. 3)

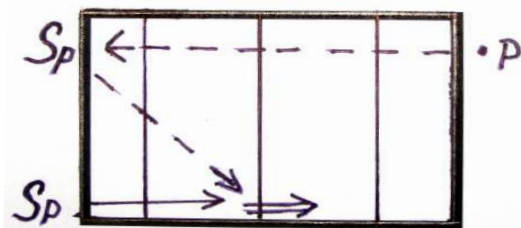
Obr. 3



Tato varianta je velice účinná zvláště je-li zařazena po postupném útoku s nahrávkou z ÚPK směřovanou do ÚPS, kdy soupeř neví jaký útok může očekávat. Tato varianta rychlého útoku je proto většinou bez bloku. Je zařazována především při hře dvojic. Při hře trojic není její zařazení tak časté. Je zařazována pouze nahrává –li levák pro praváka (-ky), nebo naopak.

Stejnonoží smečáři (Obr. 4)

Obr. 4



Tato varianta předpokládá, že přijímající hráč je na pravé straně kurtu (pro praváky) a budoucí smečář na levé. Tak má smečář přehled o hřišti a snadněji si do smeče dojde. Při hře trojic se tato varianta zařazuje jen výjimečně, protože je většinou veden proti bloku a nepodaří se ji dostatečně dlouho utajit.

#### 4.1.1.2 Základní útočné herní kombinace pro postupný útok

Při herních kombinacích pro postupný útok využívají hráči všech doteků míče, jež jim pravidla umožňují tedy třech. To ovšem neznamená, že musí rovněž dodržet i počet dopadů. (U třídopadového mohou hru urychlit na dva či jeden dopad, u dvoudopadového na jeden a jednodopadový už podle mého názoru není kam hru urychlit.) Konečné fáze základních útočných herních kombinací pro postupný útok se účastní jeden nahrávač a jeden smečář. Podle rozdělení V. Stehlíka (2005) sem patří útočné herní kombinace při hře dvojic a útočné herní kombinace pro hru trojic na jednoho smečáře. Pro další rozdělení bylo opět jako rozhodující zvoleno místo odkud vychází nahrávka a to na:

➤ **Po nahrávce z ÚPK**

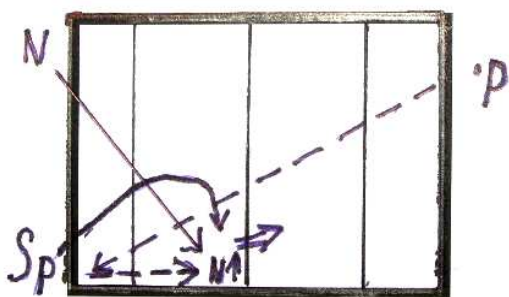
Tyto ZÚHK po nahrávce z ÚPK se uplatňují jak při hře dvojic, tak při hře trojic (kde jsou základem, z něhož se vychází ve vyšších herních kombinacích, podle rozdělení V. Stehlíka, na dva smečáře praváky), jsou dále rozděleny podle toho, kam bude nahrávka směřovat a to na (opět pro hráče hrajícího pravou nohou, pro levonohého hráče je kombinace zrcadlově obrácena):

- *ZÚHK pro postupný útok po nahrávce z ÚPPK, vedený z ÚPPK*

Tato herní kombinace vychází především ze dvou základních variant, jejich uplatnění závisí na tom, hraje-li soupeř s blokem či bez bloku a také na schopnostech smečáře.

Varianta 1. s vysokou nahrávkou 2 - 2,5 m. (Obr. 5)

Obr. 5



Při této variantě má smečář dostatek času pro provedení útoku a zároveň mu vyšší nahrávka umožňuje do poslední chvíle sledovat postavení soupeře. Používá se jak při hře dvojic, kde se používá především, hraje-li soupeř bez bloku, tak při hře trojic. Zde ovšem nemá takovou účinnost.

Varianta 2. s nízkou (přistřelenou) nahrávkou

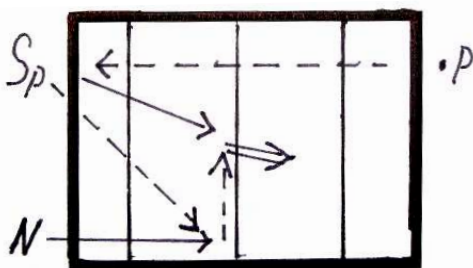
Tato varianta klade větší nároky na nejen schopnosti smečáře a na jeho obratnost, ale i na přesnost nahrávky. Smečář má totiž mnohem méně času na provedení útočného úderu a tak i na reakci na nepovedenou nahrávku. V podstatě poskytuje stejné možnosti úderů jako první varianta, ovšem jejím účelem je dostat smečáře před ne zcela připravený blok a tím smečáři usnadnit útok po lajně nebo vytlučení bloku.

- *ZÚHK pro postupný útok po nahrávce z ÚPPK, vedený z ÚPS*

Tato útočná herní kombinace patří zřejmě k nejpoužívanějším v moderním nohejbale. Poskytuje totiž smečáři pestrou paletu úderů jichž může při útoku použít. Při této herní kombinaci má blokař ztíženou úlohu svým přesunem a tak vzniká více místa pro útočný úder. Stejně jako u předchozí ÚHK pro postupný útok po nahrávce z kůlu vedený z ÚPPK i zde je mnoho různých variant. Zde vybírám tři dle mého názoru základní.

Varianta 1. s vysokou nahrávkou 2-2,5m (Obr. 6)

Obr. 6



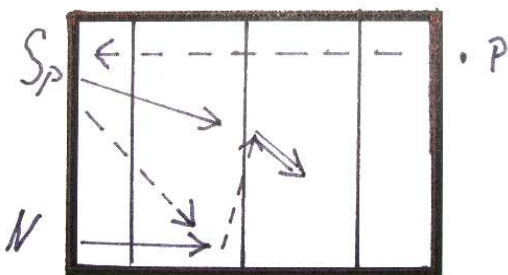
Při této variantě může smečář využít všech útočných úderů, jež v nohejbale jsou. Nevýhodou však je, že vysoká nahrávka dává případnému blokaři soupeře dostatek času na přemístění a šanci postavit efektivnější blok.

Varianta 2. s nízkou (přistřelenou) nahrávkou

Tato varianta s nízkou a rychlou nahrávkou, klade vysoké nároky na obratnost smečáře a neumožňuje mu tak širokou škálu úderů, jako varianta předchozí. Na druhou stranu umožňuje smečáři útok do nepřipravené obrany soupeře a tak zvyšuje účinnost této kombinace.

Varianta 3. s nízkou nahrávkou nad sít' do levé nohy (Obr. 7)

Obr. 7

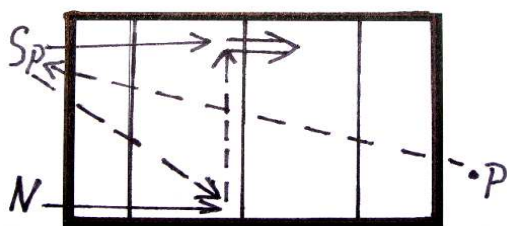


Tato varianta je používána především při hře dvojic, kdy obrana soupeře očekává útok pravou nohou a je podle toho také postavena. Většinou je zařazena tehdy, hraje-li soupeř bez bloku. Zde jsou kladeny velké nároky na přesnost nahrávky a na obratnost a schopnosti

smečáře provést kvalitní útok levou nohou. Největší výhodou této varianty je moment překvapení a možnost vést útok do volného prostoru. Tato varianta je zařazována velmi málo především jako zpestření.

- ZÚHK pro postupný útok po nahrávce z ÚPPK, vedený z ÚPLK (Obr. 8)

Obr. 8



Tato útočná kombinace se používá především při hře trojic, kdy je realizována s druhým smečářem, ale pro zpestření hry také při hře dvojic, nebo hraje-li dvojice proti kvalitnímu blokaři jemuž se chce vyhnout.

Většinou je realizována s nízkou (přistřelenou) nahrávkou. U této útočné kombinace jsou

vysoké nároky na přesnost nahrávky a na schopnosti smečáře. Nevýhodou je velké omezení škály úderů z nichž může smečář vybírat.

➤ **Po nahrávce z ÚPS**

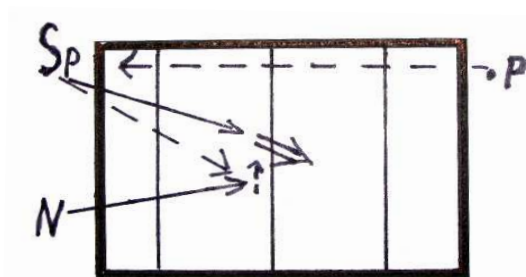
ZÚHK po nahrávce z ÚPS se často používají jak při hře dvojic, tak při hře trojic. Při dalším rozdělení se opět vychází z toho, do jakého prostoru je nahrávka směřována (následné herní kombinace a jejich varianty opět pro smečáře praváka, pro levonohého hráče jsou zrcadlově převráceny):

- *ZÚHK pro postupný útok po nahrávce z ÚPS, vedený z ÚPS*

Tato herní kombinace se často používá jak při hře dvojic (kdy přijímající hráč je na pravé straně kurtu), tak pro hru trojic (podle rozdělení V. Stehlíka na jednoho smečáře a je základem pro další vyšší útočné herní kombinace).

Varianta 1. s vysokou nahrávkou (2-2,5m) (Obr. 9)

Obr. 9



Tato varianta stejně jako ZÚHK pro postupný útok po nahrávce z ÚPPK, vedený z ÚPS, poskytuje smečáři možnost zahrát takřka jakýkoliv útočný úder. Nevýhodou však je, že případný blokař není nucen se přesouvat. To mu umožňuje postavit blok efektivněji a pokrýt tak

větší část hřiště.

Varianta 2. s nízkou (přistřelenou) nahrávkou

Nižší a rychlejší nahrávka sice ubírá smečáři možnost provést některé útočné údery, ale zároveň mu dává možnost útoku do ne zcela připravené obrany soupeře. To činí útok pro obranu soupeře nebezpečnější.

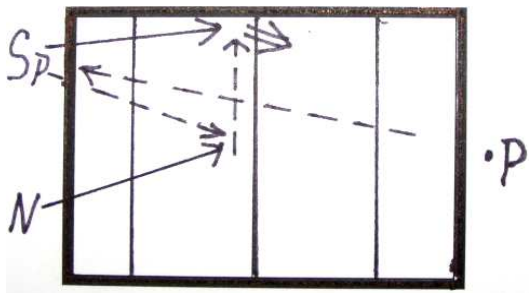
- *ZÚHK pro postupný útok po nahrávce z ÚPS, vedený z ÚPLK*

ZÚHK pro postupný útok po nahrávce z ÚPS, vedený z útočného prostoru u kůlu (ať pro praváka z levého, či pro leváka pravého kůlu) má za úkol, vyhnout se blokaři soupeře a vést útok pokud možno do nepřipravené obrany soupeře.

Je používána jak při hře dvojic (kdy přijímající hráč, pravák, je na levé straně kurtu), tak při hře trojic, kde je základem, z něhož vycházejí vyšší herní kombinace.

### Varianta 1. s vysokou nahrávkou (Obr. 10)

Obr. 10



Jedná se o méně používanou variantu, jelikož dává blokaři dostatek času na přesunutí a dobré postavení bloku. Avšak někdy je toto jednání záměrné, pokud hrajeme proti méně zkušenému blokaři.

Vysokou nahrávkou k síti blokaře nalákáme a zkušený smečář poté blok nahodí, nebo jej vytluče. Tato varianta je zařazována především ve hře dvojic, při hře trojic se prakticky nepoužívá.

### Varianta 2. s nízkou (přistřelenou) nahrávkou

Tato varianta má jednoznačný cíl a to vyhnout se bloku soupeře a vést útok buď přes nepřipravený blok do volného prostoru za ním, nebo do nepřipravené obrany soupeře. Tato varianta se používá jak při hře dvojic, tak při hře trojic.

### Varianta 3. s nízkou (přistřelenou) nahrávkou nad síť do levé nohy

Tato varianta se používá především ve hře dvojic a je zařazována jako zpestření hry pouze tehdy, je-li si nahrávač jistý, že soupeř bude hrát bez bloku.

Vyžaduje přesnou nahrávku a od smečáře schopnost kvalitně zaútočit jeho slabší nohou.

## **4.1.1.3 Clonění vlastního podání**

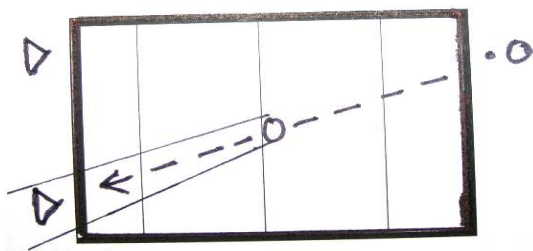
Clonění vlastního podání je útočná činnost zvyšující účinnost podání, jež má ztížit přípravu útoku soupeře a hráčům dát větší šanci jeho následný útok zachytit, přičemž je to činnost poměrně jednoduchá a neklade na clonícího hráče velké nároky.

Clonění probíhá následovně: Podávající hráč stojí za koncovou čarou v poli pro zahájení hry. Následně zaujme postavení clonící hráč v prostoru u sítě tak, že stojí na pomyslné úsečce mezi podávajícím spoluhráčem a přijímajícím soupeřem. Je otočen směrem k podávajícímu, vidí tak totiž kdy a jak spoluhráč podal a může se tedy letícímu míči uhnout až v poslední chvíli. Případné posunutí clony je pak zajištěno komunikací mezi podávajícím a clonícím hráčem, kdy podávající dává znamení kam se má clona posunout gestem ruky.

Clona může být tvořena u hry trojic jedním nebo dvěma hráči. Při hře dvojic je to dáno počtem hráčů ve hře. Dále se clonění může rozdělit podle taktického záměru:

➤ *Clonění přijímajícího hráče (Obr. 11)*

Obr. 11

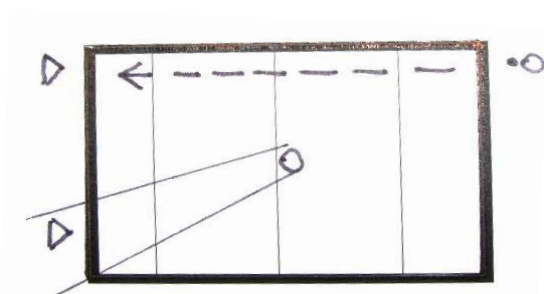


Tato varianta se používá jak při hře trojic, tak při hře dvojic (kde si smečář nepřebírá podání). Cílem clony je ztížit příjem míče soupeři tím, že na letící míč nevidí a musí na něj reagovat až na poslední chvíli. Z čehož

může vyplývat zamezení rychlého útoku a následná horší přihrávka činní útok mnohem složitější. Poté, co soupeř podání přijme, zaujímá hráč(či) předem danou pozici v obraně. (Stehlík V., 2005, str. 79 a 88.)

➤ *Clonění hráče, na kterého podání nesměřuje (Obr. 12)*

Obr. 12



Tato varianta se používá především při hře dvojic, kdy si jeden ze smečářů přebírá podání v prostoru jeho spoluhráče. Je zde účelem vyřadit lepšího smečáře z příjmu podání, nebo mu jej alespoň tak ztížit, že pro něj bude obtížné provedení následného útoku.

Při hře trojic se tato varianta používá méně často a hlavním cílem je zde překvapit soupeře, který podání nečeká.

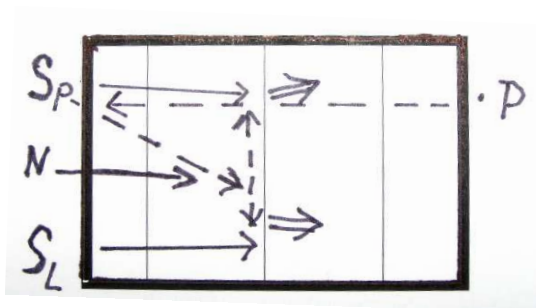
#### 4.1.2 ÚHK vyššího řádu

Mezi útočné herní kombinace vyššího řádu patří především modernější herní kombinace při hře trojic, kdy tým hraje na dva smečáře a nahrávač má možnost volby, komu bude nahrávku směřovat. U těchto kombinací je důležité, aby se útoku aktivně účastnili oba smečáři a nedali tak obraně soupeře možnost předčasného odhadnutí, kdo bude smečovat.

ÚHK vyššího řádu vycházejí ze základních útočných herních kombinací.

✓ *Po nahrávce z ÚPS*Varianta 1. smečář pravák, smečář levák (Obr. 13)

Obr. 13



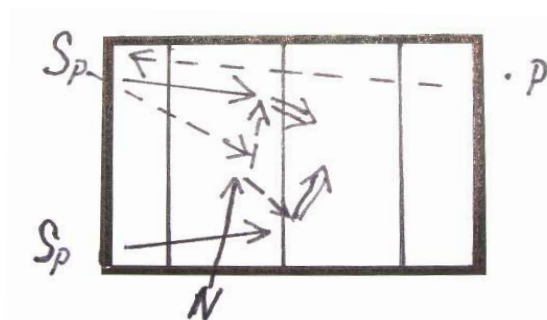
koncovou čarou smečář pravák (SP) na levé straně hřiště, smečář levák (SL) na pravé straně. Nahrávač ve středu za smečáři se aktivně příjmu neúčastní.

Smečář, na kterého podání nesměruje, vybíhá k síti a zaujímá útočné postavení. Nahrávač vybíhá v okamžiku, kdy přijímající hráč odehraje míč (ten bezprostředně po odehrání vyráží k síti do útočného postavení). Tak má nahrávač stále dobrý přehled o postavení soupeře a smečářů.

Nevýhodou jsou zde vysoké nároky na kvalitu nahrávače a to především při hře na jeden dopad, kdy je nahrávač nucen nahrávat v pohybu a nemá tak dostatek času na provedení kvalitní nahrávky.

Varianta 2. smečář pravák, smečář levák (Obr. 14)

Obr. 14



Tato varianta je téměř shodná s předchozí, rozdílné je pouze postavení nahrávače. Ten stojí u sítě mimo kurt. To mu dává možnost být u míče dříve a více času na provedení nahrávky. Nevýhodou však je, že nemá takový přehled o postavení soupeře a smečářů.



Varianta 3. smečář pravák, smečář pravák (Obr. 15)

Obr. 15

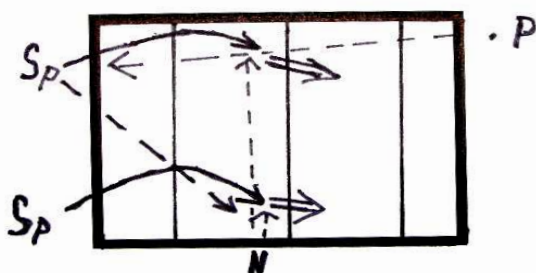


Tato varianta je obdobná jako předchozí. Rozestavení smečářů je stejné jako při variantě 2. Pouze postavení smečáře na pravé straně je o něco blíže k síti a očekává nahrávku nad síť přes nohu. Tato varianta se používá jen jako zpestření hry.

✓ *Po nahrávce z ÚPK*

Varianta 1. smečář pravák z ÚPPK, smečář pavák z ÚPLK (Obr. 16)

Obr. 16



Jedná se o nejpoužívanější variantu ve hře trojic. Její výhodou je jednoduchost ve všech fázích. Nevýhodou je obtížnost přesné nahrávky do prostoru ÚPLK.

Základní postavení při příjmu: smečáři pokrývají zadní část hřiště a nahrávač stojí

vpravo u sítě mimo hřiště, kde čeká na přihrávku. Hráč, na kterého nejde podání, vybíhá zaujmout útočné postavení, přihrávající hráč toto postavení zaujme po odehrání míče. Je tedy v jeho zájmu, aby přihrávka byla vysoká a pomalá, aby měl dostatek času útočné postavení zaujmout.

## 4.2 Obranné herní kombinace

Představují souhrn činností hráčů, které směřují k omezení nebo zamezení útočného úderu soupeře (postavení bloku nebo hráčů v poli) a zvýšení šance zachytit již realizovaný soupeřův útočný úder (vybírání míče, přesuny v poli). Zvláštní obrannou kombinací je pak vykrývání vlastního útoku proti soupeřovu bloku. (Stehlík V., 2005, str. 87-88)

Pro obranné herní kombinace je tedy rozhodující, jsou-li realizovány s blokem či bez bloku.

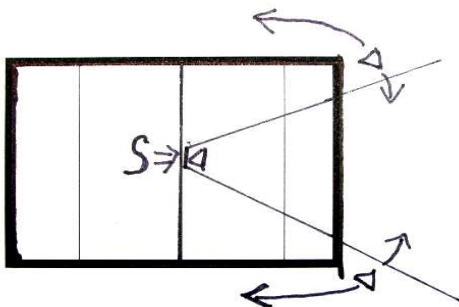
## 4.2.1 Obranné herní kombinace s blokem

### ▪ *Obranná herní kombinace s blokem pro hru trojic*

Tato kombinace je v podstatě proti všem útočným herním kombinacím. Jejím úkolem je pokrýt tu část pole, která není pokryta blokem.

#### Varianta 1. blok na středu (Obr. 17)

Obr. 17



Používá se velmi často proti útoku jednoho smečáře z ÚPS nebo v průběhu hry. Blokař staví blok tak, aby účelně pokryl co nejvíce místa v OZS, zároveň si hlídá nahození nebo podstřelení. Tím umožňuje hráčům v poli, přesunout se do boků a vykrýt úderý do diagonály nebo k postranním čarám.

#### Varianta 2. blok na pravém kůlu (Obr. 18)

Obr. 18



Zde se blokař snaží pokrýt celou pravou stranu a část OZP proti prudkému úderu, proto se OP přesouvá do středu a OL se posouvá mimo hřiště do leva směrem k síti. Proti smečáři pravákovi kryje blokař především vytlučení, nahození bloku a krátký smeč podrážkou. Dlouhý smeč podrážkou, stejně jako prudký smeč dozadu pokrývá OP. OL pak pokrývá zkrácený míč a stržený smeč vnitřní stranou nohy.

#### Varianta 3. blok na levém kůlu

Úkoly jednotlivých hráčů v obraně jsou shodné jako u varianty 2. jen zrcadlově obrácené. (Stehlík V., 2005, str. 81)

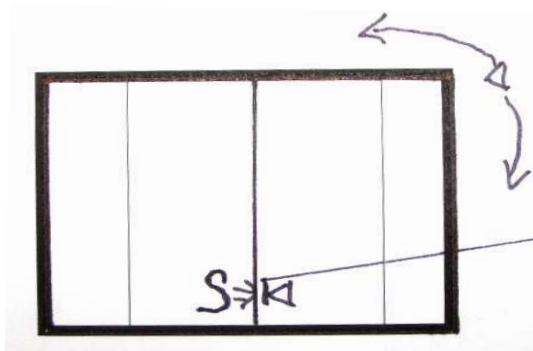
### ▪ *Obranná herní kombinace s blokem ve hře dvojic*

Tato kombinace je základem obrany proti kvalitním smečářům a většinou jedinou možností, jak zvýšit šanci zachytit útok soupeře. Blokař stojí u sítě nebo v její blízkosti tak, aby mohl za minimální čas postavit blok a pokrýt úder smečáře. Hráč v poli mu pomáhá

vykryt hrací pole. Při hře dvojic se blokař většinou nesnaží pokrýt blokem prostor, ale spíš míč. Snaží se vystihnout úmysl smečáře a podle toho blok postavit.

#### Varianta 1. proti smečáři pravákovi (Obr. 19)

**Obr. 19**



Blokař stojí u sítě a posouvá své postavení podle toho, kam směřuje přihrávka soupeře a případně, aby špatnou přihrávku zablokoval. Je-li přihrávka dobrá, může blokař zůstat u sítě a čekat, kam bude směřovat nahrávka. Někdy však může předstírat stažení a udělat pár kroků zpět, aby zmátl nahrávače a poté se

ihned vrátit zpět blokovat přihrávku nad sít'. Vlastní blok pak musí blokař provést v minimálním časovém intervalu a za okamžitého často intuitivního zhodnocení situace (podle nahrávky, postavení smečáře, dohodnuté taktiky atd.).

Hráč v poli musí sám pokrýt téměř dvě třetiny až tři čtvrtiny hřiště, což mu nedává mnoho šancí zachytit útok soupeře. Aby svou šanci zvýšil, musí velmi rychle reagovat na vzniklou herní situaci. Většinou se posouvá do středu hřiště za koncovou čarou, aby pokryl tvrdou smeč na střed nebo přehození bloku, nebo se posouvá mimo hřiště více doleva na úroveň podávací čáry, aby pokryl smeč podél sítě nebo zkrácený míč.

#### Varianta 2. smečář levák

Tato varianta je v herních činnostech obránců jak blokaře, tak hráče v poli stejná, jako předchozí jen s tím rozdílem, že si vymění strany. Blok je na levé straně a hráč v poli přebíhá na pravou stranu hřiště. (Stehlík V., 2005, str. 89)

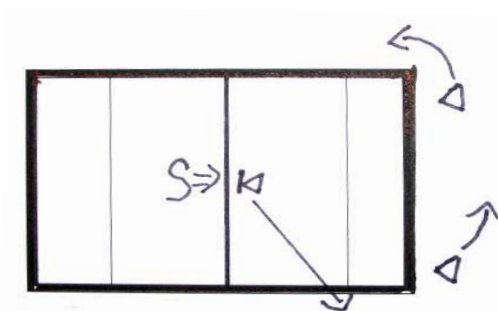
### **4.2.2 Obranné herní kombinace bez bloku**

#### **❖ *Obranné herní kombinace bez bloku při hře trojic***

Obrana při hře trojic bez bloku má své opodstatnění při útoku soupeře z větší vzdálenosti od sítě, nebo jako překvapivý prvek proti smečáři vytloukajícím blok.

Varianta 1. blok se vrací do pole (Obr. 20)

Obr. 20

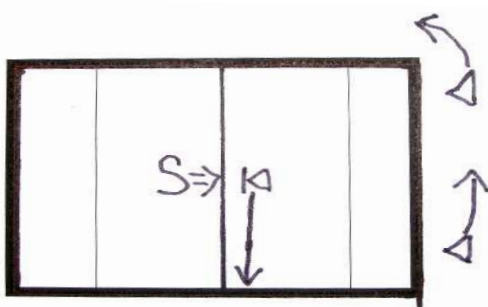


Poté, co se blokař rozhodne neblokovat, se začne rychle vracet do pole tak, aby měl směrem do hřiště svou lepší smečářskou nohu. Na pohyb blokaře ihned reagují oba hráči v poli. Ve výsledném postavení je blokař (pravák) jeden ze hráčů v poli kryjící pravou stranu hřiště, OP pak kryje zadní obranu zónu ve středu a OL levou stranu hřiště.

stranu hřiště.

Varianta 2. blokař u sítě mimo hřiště (Obr. 21)

Obr. 21

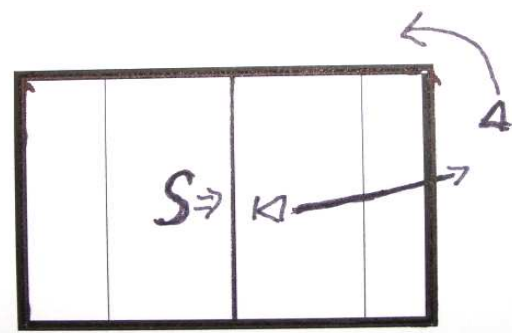


Blokař se nevrací do pole, ale zůstává v blízkosti sítě a pouze doběhne mimo hřiště. Tato varianta je někdy výhodnější už proto, že si blokař potřebuje odpočinout, nebo kvůli pokrytí míče škrtnuté o síť, či pro pokrytí případného krátkého míče. Blokař tedy musí stále pozorně sledovat hru. Oba hráči v poli

reagují na pohyb blokaře a zůstávají za zadní čarou, ale snaží se své postavení přizpůsobit přípravě útoku po zachycení útočného úderu soupeře. Proto se u blokaře praváka OL většinou vysune více vpřed a doleva, aby mohl lépe nahrát na následný útok. (Stehlík V., 2005, str. 80-81)

❖ *Obranné herní kombinace bez bloku ve hře dvojic (Obr. 22, 23)*

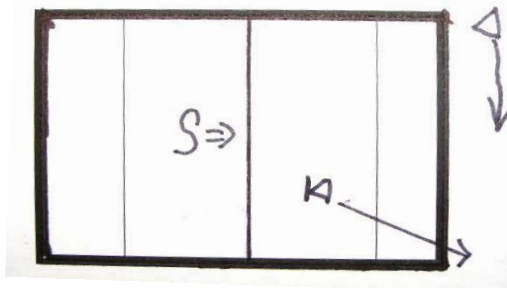
Obr. 22



Obranná herní kombinace bez bloku při hře dvojic má své opodstatnění v případě, hrajeme-li se soupeřem, který neumí kvalitně zaútočit po nahrávce nad síť. Rovněž není vhodné blokovat útočné údery hrané z větší vzdálenosti od sítě, nebo ji můžeme použít jako taktickou variantu po několika

neúspěšných pokusech soupeře zablokovat.

Obr. 23



Při přípravě útoku soupeře stojí blokař u těsně u sítě, nebo v blízké či střední vzdálenosti od ní. Ztěžuje tak soupeři přípravu útoku, neboť stále musí počítat s blokem. Domnívá-li se blokař, že nahrávka nebude směřovat nad síť, stahuje se co nejrychleji zpět za zadní čáru, aby mohl vzít

dlouhý prudký smeč. Pokud soupeř útočí z ÚPS nebo ÚPLK, stahuje se blokař k pravému zadnímu rohu hřiště, aby tak lépe pokryl smeč hranou podrážky. Utočí-li soupeř z prostoru ÚPPK, stahuje se blokař více do středu hřiště na prudký dlouhý smeč.

Hráč v poli OL musí rychle reagovat na blokařův pohyb buď, že se přemístí k blokaři, aby mu pomohl vykryt střed, nebo aby zachytil blokařem špatně vybraný míč, nebo pokrývá prostor u pravé postranní čáry poté, co blok pokrývá střed. (Stehlík V., 2005, str. 89)

### 4.2.3 Vykryvání útočícího hráče

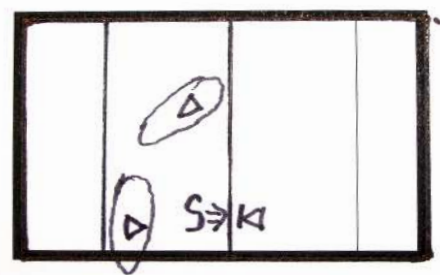
Vykryvání útočícího hráče je velmi důležitá obranná činnost a v moderním nohejbale je důležité, aby ji měli všichni hráči zautomatizovánu.

- *Vykryvání útočícího hráče ve hře trojic*

Následně jsou popsány typická postavení při vykryvání smečáře praváka.

Varianta 1. útok vedený z ÚPPK (Obr. 24)

Obr. 24



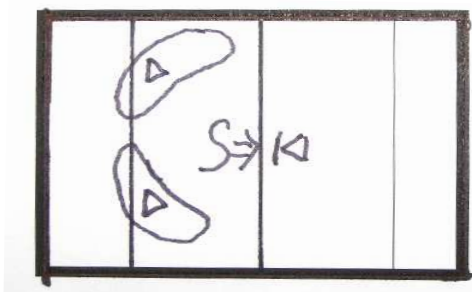
Smečář musí vykryt prostor pod sebou a v okruhu přibližně 2,5m, a to především tehdy má-li v úmyslu blok nahodit nebo o blok opětovně rozehrát. Při nepodařeném vytlučení bloku nebo po úspěšném zásahu bloku se míč většinou rychle odráží mimo dosah smečáře,

musí mu tedy pomoci při vykryvání spoluhráči. Hráč vpravo je stažen více dozadu, přibližně do prostoru podávací čáry, protože odrazení zablokované míče do jeho směru je více pravděpodobné. Hráč na levé straně hřiště je stažen více ke smečáři, jednak se může

pokusit zachránit míč odražený vlevo a také může pomoci smečaři, který byl zablokovaným míčem zasažen.

### Varianta 2. útok vedený z ÚPS (Obr. 25)

Obr. 25



Při útoku ze středu hřiště proti bloku je největší pravděpodobnost, že zablokovaný míč dopadne zpět do pole. Proto musí všichni hráči věnovat vykrývání maximální pozornost. Smečař vykrývá prostor pod sebou, hraje-li technický úder. Hráči v poli pak stojí v prostoru

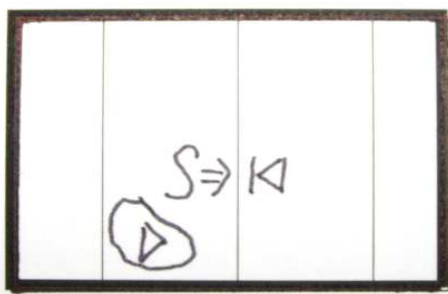
podávací čáry tak, aby každý vykrýval zhruba polovinu hřiště.

### Varianta 3. útok vedený z ÚPLK

Tato varianta je podobná jako varianta 1., liší se pouze prohozením postavení hráčů v poli. Hráč v poli vpravo je stažen blíže ke smečaři a vykrývá odražené míče do hřiště, nebo pomáhá smečaři, zasáhne-li ho zablokovaný míč. Hráč v poli na levé straně je stažen na podávací čáru za smečařem. (Stehlík V., 2005, str. 82)

- ***Vykrývání útočícího hráče při hře dvojic (Obr. 26)***

Obr. 26



Vykrývání útočícího hráče ve hře dvojic je mnohem obtížnější než ve hře trojic. Typická situace ve hře vyžadující vykrývání je znázorněna na obrázku. Smečař pravák obdržel nahrávku zprava proti bloku. Smečař pokrývá prostor kolem sebe za předpokladu, že zablokovaný míč odlétá relativně pomalu. Nestačil-li se smečař vyhnout

bloku při prudkém úderu, odlétá míč rychle mimo smečařův dosah. Zde pak musí reagovat hráč v poli. Ten se po provedení nahrávky nestahuje daleko od smečaře, aby v případě zasažení smečaře odraženým míčem mohl pomoci. Předpokládá totiž, že smečař se bloku buď vyhne, nebo se bude snažit blok na hodit. (Stehlík V., 2005, str. 91)

Herní varianty při vykrývání smečaře leváka jsou obdobné, jen zrcadlově přehozené.

## **5 Použité didaktické formy a metody**

### **5.1 Sociálně-interakční formy**

#### ***Forma skupinová***

Družstvo rozdělíme do skupin podle záměru trenéra (výkonnosti, specializace apod.). Činnost, kterou skupiny vykonávají, může být shodná nebo různá. Skupiny ji mohou vykonávat současně nebo postupně v témže prostoru a čase. ( Příbramská A. a kolektiv, 1996)

#### ***Forma individuální***

Tato forma umožňuje trenérovi předepsat jednotlivcům úkoly, které se liší kvalitou i kvantitou, a které mají vést jednotlivce k aktivnímu, samostatnému a tvořivému myšlení. (Příbramská A. a kolektiv, 1996)

### **5.2 Metodicko organizační formy**

#### ***Pohybové hry***

Poněkud zjednodušeně a v užším slova smyslu je chápeme jako jednodušší pohybové činnosti jako například štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. (Votík J., Zabalák J., 2003)

#### ***Průpravná cvičení***

Průpravné cvičení používáme při nácviku a zdokonalování především technické stránky herních činností, umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu v podmínkách předem určených trenérem. (Votík J., Zabalák J., 2003)

#### ***Průpravné hry***

Umožňují zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi podobných utkání. Dochází zde ke střídání útočné a obranné fáze a tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíli tréninku můžeme upravovat velikost hřiště, počet dopadů apod.

## 6 Rozbor literatury

V teoretické části práce jsem se zabýval herními činnostmi jednotlivce, herními systémy a herními kombinacemi v nohejbale.

Herní činnosti jednotlivce jsem čerpal především z publikace V. Stehlíka 2005, V. Kovandy 1976 a V. Kovandy 1990. Nohejbal pro trenéry II. a III. třídy je starší publikací, v níž jsou zahrnuty u jednotlivých herních činností jednotlivce i způsoby provedení, které se dnes již nepoužívají, protože technická vybavenost hráčů nohejbalu se stále zlepšuje a tyto způsoby provedení, především obranných herních činností jednotlivce jako například blok vnější částí nohy, jsou dnes již bez požadovaného efektu. V. Kovanda Fotbaltenis sport pro všechny je přepracovanou verzí publikace z roku 1976. V přístupu k herním kombinacím, herním systémům a herním kombinacím se však od starší publikace neliší. Změny se týkají především části o sportovním tréninku a regeneraci. Publikace V. Stehlíka z roku 2005 je v současné době nejnovější dostupnou literaturou zabývající se nohejbalem. U herních činností a herních kombinací uvádí zároveň i jejich taktické využití, čehož jsem využil i v praktické části své práce a při stanovení cílů práce.

V přístupu k rozdělení herních kombinací se však výše uvedené publikace neliší a shodně rozdělují herní kombinace podle počtu hráčů účastnících se hry (pro hru trojic a pro hru dvojic).

V praktické části své práce jsem se zabýval sestavením a ověřením ročního tréninkového plánu. Při sestavování plánu jsem čerpal především z publikace M. Choutka, J. Dovalil 1991. Tato publikace se zabývá sportovním tréninkem komplexně a je pro teoretickou přípravu velmi přínosná. Ať už se jedná o stavbu, systém, složky či strukturu sportovního tréninku. Tato publikace je velmi přehledná a srozumitelná, proto se s ní dobře pracuje. Co se týče samotné náplně mezocyklů, mikrocyklů a jednotlivých tréninkových jednotek, čerpal jsem z publikace K. Rubáše 1996. Tato kniha se podrobněji zabývá jednotlivými složkami sportovního tréninku a jejich rozvojem. Pro technickou složku jsem čerpal z již výše uvedených publikací V. Stehlíka, 2005, V. Kovandy 1976 a 1990.



## 7 Praktická část

### 7.1 Charakteristika družstva žáků

Po odchodu tří hráčů do dorostu budujeme nový tým, jež by navázal na úspěchy z minulého roku, kdy se podařilo obhájit první místo v dlouhodobé soutěži krajského přeboru žáků v nohejbale.

Tým tvoří šest hráčů. Z loňského roku v kategorii žáků zůstali dva hráči z původního týmu, dále jsme získali dva hráče na hostování z Dynama České Budějovice a dva nové hráče, kteří rok předtím navštěvovali školní kroužek nohejbalu při základní škole v Trhových Svinech. Máme tedy tým složený z hráčů různé výkonnosti hlavně v oblasti herních činností jednotlivce, kloubní pohyblivosti a vyspělosti v oblasti herní taktiky. Všichni hráči hrají nohejbal jako doplňkový sport k fotbalu.

#### Tomáš



**Výška:169**

**Váha:52**

**Věk: 13**

Pravák, nohejbal hraje již třetí sezonu. Od sedmi let se věnuje fotbalu. Technicky dobře vybavený hráč, ovládá smeč vnitřní stranou nohy, a má jistou nahrávku vnitřní stranou nohy. Rychlý obratný hráč šikovný v poli i na bloku.

#### Jakub



**Výška:173**

**Váha:59**

**Věk:13**

Pravák, nohejbalu se věnuje druhou sezonu, ovládá nahrávku vnitřní stranou nohy, smeč vnitřní stranou nohy je nejistá, Dobrý přehled v poli, ale je pomalý, dobrý blok. Od devíti let hraje fotbal v Trhových Svinech.

#### Jirka



**Výška:158**

**Váha:44**

**Věk:13**

Pravák, v týmu je nový nohejbalu se věnuje první sezonu, minulý rok navštěvoval kroužek nohejbalu při základní škole. Od osmi let hraje fotbal v Trhových Svinech. Nejistá nahrávka nártem, bez útočného úderu, šikovný v poli, rychlý a obratný.

**Vojtěch****Výška: 163****Váha: 52****Věk: 13**

Pravák, v týmu je nový nohejbalu se věnuje první sezonu, předtím navštěvoval pouze kroužek nohejbalu při základní škole, nejistá nahrávka nártem, bez útočného úderu šikovní hráč v poli. Od deseti let hraje fotbal v Trhových Svinech.

**Ondřej****Výška: 188****Váha: 70****Věk: 13**

Nohejbalu se věnuje druhou sezonu. Od osmi let hraje fotbal v Českých Budějovicích, dále se věnuje šachům. V týmu je nový na hostování z Dynama České Budějovice. Hraje levou nohou. Nejistá nahrávka, velká nepřesnost smeče, nekoordinované pohyby.

**Daniel****Výška: 171****Váha: 52****Věk: 14**

Pravák, nohejbal hraje druhou sezonu, nejistá nahrávka, slušná smeč vnitřní stranou nohy, rychlý a obratný hráč v poli. Od sedmi let hraje fotbal v Českých Budějovicích. V týmu nový na hostování z Dynama České Budějovice.

## ***7.2 Stanovení cílů tréninku pro sezonu 2007***

Sestavit vyrovnané dvojice a trojice, které budou moci navázat na úspěchy v soutěži z loňského roku, tj. obhájit první místo v dlouhodobé soutěži krajského přeboru žáků Jihočeského kraje. Zúčastnit se a vyhrát kvalifikaci na Mistrovství Republiky ve hře dvojic a trojic. Dále se účastnit jednorázových turnajů zařazených do poháru České Republiky a zvýšit tak soutěžní zatížení hráčů. Rovněž se účastnit v letním období jednorázových mimosoutěžních turnajů pro získání herních zkušeností a psychické odolnosti.

V tělesné přípravě se cíleně zaměříme především na rozvoj pohyblivostních a koordinačních schopností. Rozvoj vytrvalostních, silových a rychlostních schopností bude probíhat především při herních cvičeních a nácviku herních činností jednotlivce. Rozvoj těchto schopností nebude cílený, jednak pro malou dotaci tréninkových jednotek především v přípravném období a také proto, že hráči mají jako další sport fotbal, kde se rozvoji silových, rychlostních a vytrvalostních schopností cíleně věnují.

V technické složce tréninku se budeme zabývat rozvojem všech herních činností jednotlivce. Z útočných činností to bude nácvik podání, přihrávky hlavou a nohou, nahrávky vnitřní stranou nohy a základní útočné údery, jako smeč vnitřní stranou nohy a jeho modifikace, zkrácený míč (stopbal), smeč hranou podrážky, smeč patou a smeč nad sítí. Z obranných činností se budeme věnovat zdokonalování hry v poli, tj. vybírání míče nohou a hlavou a nácviku bloku.

V taktické přípravě se budeme zabývat nácviku základních útočných a obranných herních kombinací. Nácvik taktické složky tréninku bude veden především formou herních cvičení.

## ***7.3 Rozpis dlouhodobé soutěže žáků***

Dlouhodobá soutěž v nohejbale žáků se hraje formou turnajů, odděleně pro hru dvojic a trojic. Každý z přihlášených týmů pořádá podle možností buď turnaj dvojic či trojic. Turnaje jsou hrány na venkovních antukových hřištích, pouze za nepříznivého počasí jsou odehrány v halách. V rozpisu je zařazena jednorázová kvalifikace na mistrovství republiky konaná 20.5.2007.

**Tabulka č. 1:** Krajský přebor (KP) žáci Jihočeský kraj nohejbal - 2007

<b>Kolo</b>	<b>Datum a čas</b>	<b>Místo</b>	<b>Kategorie</b>
<b>1.</b>	29.4.07 9:00	Tábor	trojice
<b>2.</b>	13.5.07 9:00	Veselí nad Lužnicí	dvojice
<b>3.-4.</b>	20.5.07 9:00	Trhové Sviny	Jednorázový KP dvojice, trojice
<b>5.</b>	3.6.07 9:00	Cep	trojice
<b>6.</b>	17.6.07 9:00	Třeboň	dvojice
<b>7.</b>	16.9.07 9:00	Trhové Sviny	trojice

***Termínová listina Poháru Českomoravského nohejbalového svazu***

Pohárové turnaje jsou halové a oproti dlouhodobé soutěži se hrají na dva dopady.

**Tabulka č. 2:** Termínová listina Poháru Českomoravského nohejbalového svazu

<b>Kolo</b>	<b>Datum a čas</b>	<b>Místo</b>	<b>Kategorie</b>
<b>1.</b>	27.1.2007 9:00	Žďár nad Sázavou	Dvojice
<b>2.</b>	28.9.2007 9:00	Louny	Jednotlivci
<b>3.</b>	29.9.2007 9:00	Louny	Trojice
<b>4.</b>	25.11.2007 9:00	Prostějov	Dvojice

***Termín konání Mistrovství České republiky žáků***

Mistrovství České republiky se mohou účastnit pouze týmy, které vyhrály krajskou kvalifikaci. Dále jeden tým pořádajícího oddílu. Mistrovství republiky se hraje na dva dopady, chtěli bychom se zúčastnit obou kategorií a to s hráči, kteří byli v týmu již minulý rok a podle momentálních výsledků v sezoně.

**Tabulka č. 3:** Termín konání MČR žáků

<b>Datum a čas</b>	<b>Místo</b>	<b>Kategorie</b>
23.6. 2007 9:00	Nymburk	Trojice
24.6. 2007 9:00	Nymburk	Dvojice
11.11.2007 9:00	Nymburk	Jednotlivci

### 7.3.1 Plán přípravných zápasů

Tabulka č. 4: Plán přípravných zápasů

Datum	Místo	Kategorie
22.4.2007	Trhové Sviny	Muži „C“
26.8.2007	Trhové Sviny	Muži „C“
1.9.2007 9:00	Jindřichův Hradec	žáci

### 7.4 Návrh ročního plánu

Tabulka č. 5: Návrh ročního plánu

Způsob zatížení	Přípravné období	Hlavní období	Přechodné období	Celkem
Mistrovská utkání	-	6	-	6
Pohárová utkání	1	1	3	5
Přípravná utkání	-	3	-	3
Tréninkové jednotky	24	29	12	65
<b>celkem</b>	25	39	15	79

#### 7.4.1 Rozdělení ročního období

Tabulka č. 6: Rozdělení ročního období

Přípravné období	Hlavní období	Přechodné období
Od 14.1.2007 do 15.4.2007	Od 22.4.2007 do 30.09.2007	Od 7.10.2007 do 13.1.2008

##### 7.4.1.1 Přípravné období

V přípravném období jsme v počtu tréninkových hodin limitováni prostředím a nutností trénovat v hale. Musíme tedy podle toho přizpůsobit i obsah tréninkových hodin.

V kondiční složce tréninku se zaměříme na rozvoj kloubní pohyblivosti a rozvoj koordinace. Opomíjíme zde cílený rozvoj vytrvalostních a rychlostních schopností, jelikož

všichni hráči mají nohejbal jako doplňkový sport k fotbalu, kde je rozvoj těchto schopností základem zimní přípravy (jak vím z vlastních zkušeností). V technické složce se budeme věnovat především nácvičku a zdokonalení přihrávky hlavou a nohou, nahrávky vnitřní stranou nohy, smeče vnitřní stranou nohy a jeho variantám a zkrácenému míči (stopbalu).

První tréninková jednotka 14.1. 2007

Poznávací hodina pouze rozzcvičení a hra.

Přípravné období rozdělím na dva mikrocykly: (Choutka M., Dovalil J., 1991)

### **Všeobecně rozvíjející**

### **Speciálně rozvíjející**

- **Všeobecně rozvíjející**

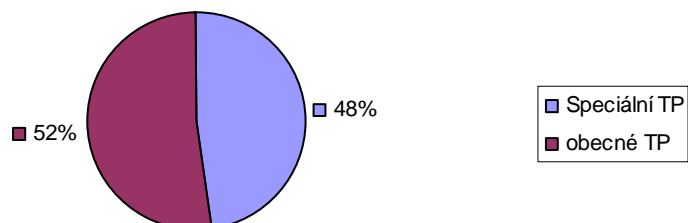
Časová dotace-12 tréninkových jednotek po 120 minutách. V tomto období budou mít mírnou převahu obecné tréninkové prostředky a budeme více dbát na rozvoj pohyblivosti a koordinace. Pro malý počet hodin bude tato převaha pouze mírná a krátkodobá. Ve speciálních tréninkových cvičeních se budeme věnovat nácvičku herních činností a hře samotné.

**Tabulka č. 7:** Plán všeobecně rozvíjejícího období od 28. 1. 2007 do 4. 3. 2007

Tréninková jednotka		1.	2.	3.	4.	5.	... 12.
Obecné TP	Obratnost	20	20	20	20	20	20
	Protahovací a uvolňovací cvičení	25	25	25	25	25	25
	Posilovací cvičení	10	10	10	10	10	10
Speciální TP	Podání	-	5	-	5	-	5
	Přihrávka	-	10	-	15	-	10
	Nahrávka	5	10	-	10	-	10
	Smeč	5		5	-	5	-
	Stopbal	-	-	5	-	5	-
	Blok	5	-	5	-	5	-
	Vybírání míče	10	-	10	-	10	-
	Modelová hra dvojic	-	-	-	-	-	-
	Modelová hra trojic	-	-	-	-	-	-
	hra	25	25	25	25	25	25

**Poměr obecné a speciální tělesné přípravy ve všeobecně rozvíjecím období**

**Graf č. 1: Poměr obecné a speciální tělesné přípravy ve speciálně rozvíjecím období**



- **Speciálně rozvíjecí**

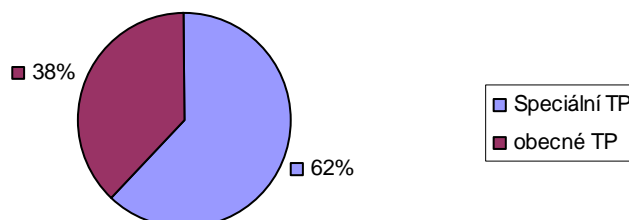
V tomto tréninkovém cyklu už bude mít převahu speciální příprava ve formě cvičení pro nácvik jednotlivých herních činností a modelové hry pro nácvik taktických herních variant a herních kombinací.

**Tabulka č. 8: Plán speciálně rozvíjecího období od 11. 3. 2007 do 15. 4. 2007**

Tréninková jednotka		1.	2.	3.	4.	5.	... 12.
Obecné TP	Obratnost	10	10	10	5	5	5
	Protahovací a uvolňovací cvičení	20	20	20	20	20	20
	Posilovací cvičení	10	10	10	10	10	10
Speciální TP	Podání	-	5	-	5	-	5
	Přihrávka	-	5	-	5	-	5
	Nahrávka	-	10	5	5	5	-
	Smeč	5	-	5	-	5	5
	Stopbal	5	-	-	5	5	-
	Blok	5	-	5	-	-	-
	Vybírání míče	5	-	5	-	5	5
	Modelová hra dvojic	25	25	25	-	-	-
	Modelová hra trojic	-	-	-	30	30	30
	hra	20	20	20	20	20	20

*Poměr mezi speciální a obecnou tělesnou přípravou ve speciálně rozvíjejícím období*

**Graf č. 2: Poměr speciální a obecné tělesné přípravy ve speciálně rozvíjejícím období**



#### **7.4.1.2 Hlavní období**

V hlavním tréninkovém období se budeme snažit dále rozvíjet speciální tělesnou přípravu hlavně formou průpravných herních cvičení a hry samotné, aby si žáci osvojili co nejvíce požadovaných herních návyků a obranných herních kombinací, jako vykrývání, herních kombinací bez bloku a s blokem ve hře dvojic a zautomatizovali si je. Dále budeme pracovat na zlepšování herních činností jednotlivce, pokud to bude možné na rozšíření škály útočných úderů a sehrání vyšších útočných herních kombinací ve hře trojic.

Po zkušenostech s docházkou na tréninky z minulého roku, především v průběhu prázdnin jsme byli nuceni rozdělit hlavní období do třech cyklů s různou intenzitou tréninkového a zápasového zatížení:

##### **Předprázdninové období od 20.4.2007 do 29.6.2007**

V tomto období je pevně stanoveno zápasové a tréninkové zatížení hráčů. Tréninky jsou naplánovány na každý pátek a pokud není o víkendu zápas je trénink i následující pondělí.

##### **Prázdninové období od 1.7.2007 do 2.9.2007**

Náplň tréninkových jednotek v tomto období je stejná jako v předprázdninovém, co se poměru speciální a obecné tělesné přípravy týče. Rozdíl je pouze v množství tréninků. Pro malou tréninkovou účast v období prázdnin v minulém roce jsme letos spojili tréninky žáků s týmem mužů „C“. Také zápasové vytížení je menší, protože pro toto období nejsou



vypsány žádné oficiální turnaje. Pořádají se pouze menší turnaje, jejichž rozpis je k dispozici až v průběhu sezóny.

### Poprázdninové období od 7.9.2007 do 7.10.2007

V období po letních prázdninách bude opět pevně určen tréninkový a zápasový plán.

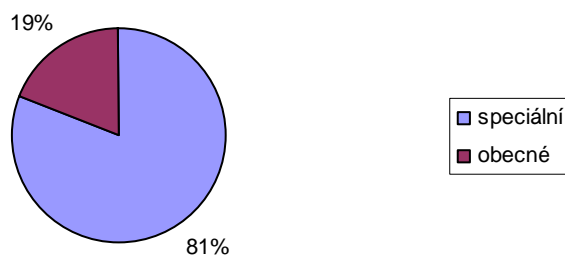
Ve všech těchto třech etapách hlavního tréninkového období bude stejný poměr mezi speciální a obecnou tělesnou přípravou.

**Tabulka č. 9:** Plán hlavního období

Tréninková jednotka		1	2	3	4	5	6	7	..29
Obecné TP	Obratnost	5	5	5	5	5	5	5	5
	Protahovací a uvolňovací cvičení	10	10	10	10	10	10	10	10
	Posilovací cvičení	5	5	5	5	5	5	5	5
Speciální TP	Podání	-	5	-	5	-	5	-	5
	Přihrávka	-	5	-	5	-	5	-	5
	Nahrávka	5	-	5	-	5	-	5	-
	Smeč	-	5	-	5	-	5	-	5
	Stopbal	5	-	5	-	5	-	5	-
	Blok	5	-	5	-	5	-	5	-
	Vybírání míče	-	5	-	5	-	5	-	5
	Modelová hra dvojic	-	30	-	30	-	30	-	30
	Modelová hra trojic	30	-	30	-	30	-	30	-
	hra	40	40	40	40	40	40	40	40

*Poměr mezi speciální a obecnou tělesnou přípravou v hlavním tréninkovém období*

**Graf č. 3:** Poměr obecné a speciální tělesné přípravy v hlavním tréninkovém období



### 7.4.1.3 Přejchodné období

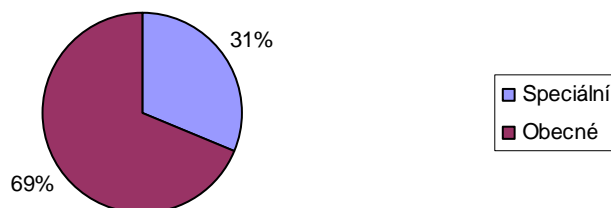
V přechodném období se budeme zabývat více regenerací a protahovacím cvičením, zařadíme do tréninku bazén pro uvolnění zádových svalů a celkový regenerační účinek plavání. V kondiční složce tréninku se budeme věnovat rozvoji pohyblivosti a koordinace pomocí pohybových a drobných sportovních her jako je ringo, vybíjená a podobně. Speciální složka tréninku bude v tomto období opomenuta, aby si hráči od hry odpočinuli a měli novou chuť do dalšího tréninku.

**Tabulka č. 10:** Plán přechodného období

Tréninková jednotka		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Obecné TP	Plovárna	60	-	-	60	-	-	60	-	-	60	-	-
	Pohybové a sportovní hry	-	60	-	-	60	10	-	60	10	-	60	10
	Koordinační cvičení	-	30	-	-	30	-	-	30	-	-	30	-
	Protahovací a uvolňovací cvičení	-	20	20	-	20	20	-	20	20	-	20	20
Speciální	Modelová hra trojic	-	-	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-
	Modelová hra dvojic	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	30
	Hra	-	-	60	-	-	40	-	-	40	-	-	60

*Poměr mezi speciální tělesnou přípravou a obecnou tělesnou přípravou v přechodném období.*

**Graf č. 4:** Poměr mezi speciální a obecnou tělesnou přípravou v přechodném období



## 7.5 Plán testování

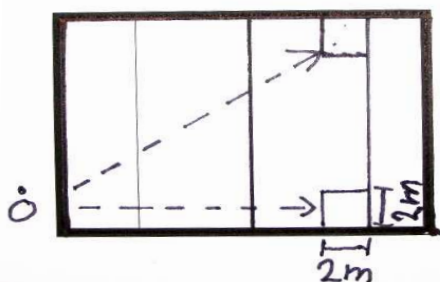
Tabulka č. 11: Plán testování

Test 1	Test 2	Test3	Test4
21.1.2007	16.4.2007	29.6.2007	7.10.2007

### 7.5.1 Testovací baterie:

#### Podání (Obr. 27)

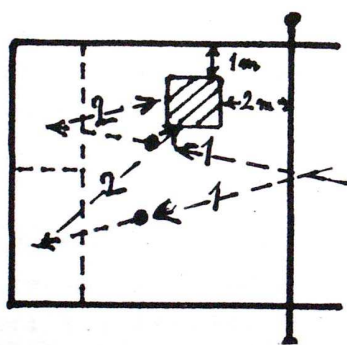
Obr. 27



Hráč stojí za koncovou čarou v prostoru pro podání a libovolným způsobem provedení podání směřuje míč do kužely vyznačeného prostoru (1 a 2). Hráč má deset pokusů, podává pětkrát do pravé strany hřiště a pětkrát do levé strany, počítá se počet úspěšných pokusů.

#### Přihrávka (Obr. 28)

Obr. 28



Hráč stojí za koncovou čarou, přijímá servis od soupeře (5x vlevo a 5x vpravo) a přihrává ho obloučkem tak, aby dopadl do čtverce 2 m x 2 m, který je vyznačen 2 m od sítě a 1 m od postranní čáry. Servis je středně prudký a musí dopadnout do prostoru 3 x 4,5 m (jinak opakování). Hráč musí míč zahrát 5x hlavou a 5x nohou (podle vlastního výběru). Ze zasažení do prostoru čtverce

získává hráč bod. (Kovanda V. 1990)

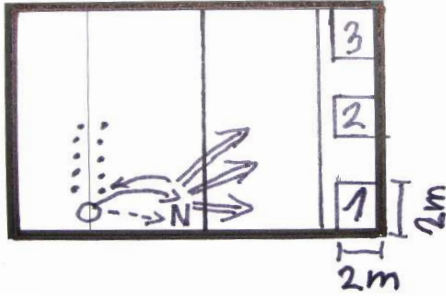
#### Nahrávka

Hráč nahrává míč (přesně nadhozený spoluhráčem) po odrazu od země do obruče o průměru 100 cm upevněné na stojánku ve výši 130 cm od země. Střed obruče je vzdálen od nahrávajícího a 4 m. Hráč má celkem 10 pokusů a nahrává střídavě levou a pravou nohou.

Špatný nadhoz může odmítnout. Za zasažení obruče (stačí dotek) získává bod. (Kovanda V. 1990)

### ***Smeč vnitřní stranou nohy (Obr. 29)***

Obr. 29



Na podávací čáře je umístěno deset míčů. Hráč začíná na podávací čáře, kde bere míč a hodem jej přihrává spoluhráči, který stojí 1-1,5 metru od sítě a 1m od pravé pomezí čáry, ten mu nadhozem nahrává na smeč. Hráč se může rozhodnout bude-li hrát z voleje nebo po dopadu. Hráč směřuje smeč do vyznačeného prostoru (1-3) v daném pořadí, počítají se zásahy. Pokud mine, zahrává míč do dalšího prostoru v pořadí. Špatnou nahrávku může hráč odmítnout a pokus se opakuje.

### ***Sestava s tyčí***

Kombinovaný test změn poloh (stoj-sed leh-vzpřim-stoj) a práce se standardizovanou gymnastickou tyčí (z držení za tělem se překročením dostává tyč před tělo a v lehu provlečením opět za tělo), opakuje se 5x měříme čas. (Rubáš K., 1996)

### ***Pohyblivost, zadní stehenní svaly a oblast beder***

Stoj spojný na lavičce, hluboký předklon. Měříme přesah přes hranu lavičky (+), nebo klik k hraně chybí (-) v cm.

### ***Dosah nohy***

Hráč stojí čelem k žebřinám přednoží nejprve pravou nohou do maximální výšky poté levou nohou. Měříme výšku dosahu od země ke špičce v cm. Test pohyblivost v kyčelním kloubu.

## ***7.6 Technické zabezpečení***

Pro plnění ročního tréninkového plánu budeme potřebovat zajistit pro přípravné období halu, 6 nohejbalových míčů, jednu nohejbalovou síť, deset nízkých kuželů, žíněnky, lavičky, švédské bedny, žebřiny, alespoň 3 plné míče, 2 volejbalové míče, 3 švihadla a gymnastickou tyč.

V hlavním období bude hala zajištěna jednou týdně jako náhradní hřiště v případě nepříznivého počasí. Další vybavení bude obdobné jako v přípravném období. Pro přechodné období budeme opět potřebovat halu, bazén a kroužky na ringo, pěnové míčky na tenis.

## **8 Způsob vyhodnocení**

### **Objektivní vyhodnocení**

Objektivní způsob vyhodnocení se bude zakládat jednak na výsledcích testů provedených v jednotlivých tréninkových období a na výsledcích dosažených v průběhu sezony v KP jihočeského kraje v nohejbalu žáků a na jednorázových turnajích v rámci poháru České republiky.

### **Subjektivní vyhodnocení**

Hlavní metodou subjektivního hodnocení je metoda pozorování. Tato metoda byla používána na všech tréninkách v průběhu ročního cyklu a všech typech zápasů. Metoda přímého pozorování byla používána především k hodnocení techniky provedení jednotlivých herních činností jednotlivce.

Metoda přímého pozorování dává trenérovi možnost okamžitě reagovat na chyby v technickém provedení a tak je v individuální spolupráci s hráčem průběžně odstraňovat.

## **9 Ověření**

### **9.1 Přípravné období**

V přípravném období jsme dvakrát týdně trénovali v hale. Přípravné období jsem rozdělil na dva mikrocykly s rozdílnou tréninkovou náplní.

V prvním všeobecně rozvíjejícím mikrocyklu, jsme se více věnovali rozvoji obratnostních schopností a to především orientačních schopností, diferenciaci a rovnovážných cvičení. K rozvoji těchto schopností jsme používali gymnastické nářadí, překážkové dráhy a úpolové hry. Od prvního tréninku jsme se rovněž věnovali rozvoji kloubní pohyblivosti celého těla, jež je pro tuto hru důležitá především v oblasti kyčelních kloubů. Jako prevenci proti vzniku svalových disbalancí jsme rovněž do tréninku zařadili uvolňovací a posilovací cvičení. V druhé části tréninku jsme se věnovali opakování a zdokonalování herních činností jednotlivce a hře samotné.

V druhém speciálně rozvíjícím mikrocyklu jsme snížili časovou dotaci pro rozvoj koordinačních schopností a rozvoj pohyblivosti a více jsme se zaměřili na nácvik nových herních činností jednotlivce a zdokonalování již naučených činností. Rovněž jsme do tréninku zařadili nácvik herních kombinací v první polovině pro hru dvojic a ve druhé části mikrocyklu pro hru trojic.

**Tabulka č. 12:** Test č. 1 - 21. 1. 2007

Test č. 1	Podání	Přihrávka	Nahrávka	Smeč	Sestava s tyčí	Předklon	Dosah	
							Pravé	Levé
<b>Tomáš</b>	6	5	4	4	49s	0	173cm	169
<b>Jakub</b>	5	3	3	1	62s	-4	176cm	172
<b>Daniel</b>	6	4	3	2	50s	-3	168cm	161
<b>Jírka</b>	4	4	2	0	48s	-5	117cm	114
<b>Ondřej</b>	1	3	2	1	67s	-8	187cm	189
<b>Vojta</b>	3	4	2	0	58s	-6	114cm	113

V přípravném období jsme se zúčastnili turnaje ve Žďáru nad Sázavou, jež byl zařazen do poháru ČNS.

o **27.1. 2007 Žďár na Sázavou- turnaj dvojic**

Na první pohárový turnaj jsme jeli s dvěma dvojicemi - T. Sviny „A“- Tomáš, Jakub

- T. Sviny „B“ –Jírka, Daniel

**Výsledky**

Trhové Sviny „A“ vyhráli skupinu B, kde ze čtyřech zápasů pouze jednou prohráli a postoupili do osmifinále, kde podleli bez zbytečných chyb hrajícímu týmu Šumperka. V osmifinále se projevila nervozita a nedařilo se na přihrávce. Z toho pramenily chyby v útoku, kdy většina smečů směřovala do autu nebo pouze zadarmo přes. V konečném pořadí se umístili Tomáš s Jakubem na 5.-8. místě.

Trhové Sviny „B“ ve skupině dokázali dvakrát remízovat což k postupu do další části turnaje nestačilo. Pro Jírku s Danielem to byl první turnaj a byla na nich znát nervozita, což se odrazilo i v herním projevu, kdy svou nedůsledností a strachem z možného neúspěchu nepřinutili soupeře k chybám. Celkově se umístili na 16-17.

Do turnaje se přihlásilo v kategorii žáků 20 dvojic. Tento turnaj hodnotíme pozitivně, poněvadž zpestřil přípravné období a Jírka s Vojtou si vyzkoušeli zápasové zatížení.

## 9.2 Hlavní období

V hlavním období jsme trénovali vždy v pátek a pokud nebyl o víkendu zápas, byl trénink následující pondělí. Bohužel se nám nepodařil najít termín tak, aby byly oba tréninky pravidelně, jednak pro další aktivity hráčů (fotbalové tréninky) a pro vytíženost hřiště.

V hlavním období jsme se v trénincích zaměřili na zdokonalování herních kombinací a herních činností jednotlivce, větší prostor jsme v tréninku věnovali hře samotné, již jsme vždy vedli soutěživě (o skládání sítě, kdo postaví síť příští trénink o zmrzlinu a podobně), aby si hráči zažili základní herní návyky (jako kudy si nabíhají na smeč, co mají dělat po odehrání míče a další). Hlavní období jsme rozdělili na tři části: předprázdninové, prázdninové a poprázdninové.

### 9.2.1 Předprázdninové období

V tomto období odehrajeme většinu zápasů Krajského přeboru a rovněž proběhne kvalifikace na Mistrovství republiky i samotné Mistrovství.

Do tohoto období jsou rovněž zařazeny dvě testové hodiny.

**Tabulka č. 13:** Test č. 2 - 16. 4. 2007

Test č. 2	Podání	Přihrávka	Nahrávka	Smeč	Sestava s tyčí	Předklon	Dosah	
							Pravé	Levé
<b>Tomáš</b>	7	5	6	5	50s	1	180cm	176
<b>Jakub</b>	5	6	4	3	59s	0	183cm	182
<b>Daniel</b>	8	5	5	2	48s	-1	179cm	175
<b>Jirka</b>	6	4	4	2	48s	-2	133cm	132
<b>Ondřej</b>	4	5	3	3	65s	-3	199cm	199
<b>Vojta</b>	6	4	3	2	59s	-1	129cm	127

#### o 22.04. 2007 Přípravný zápas Trhové Sviny muži „C“

Přípravný zápas se hrál podle pravidel Okresního Nohejbalového Svazu na tři dopady. Hráli jsme ve složení dvojice: 1. dvojice- Tomáš, Jakub

2. dvojice- Vojta, Ondřej

3. dvojice- Jirka, Daniel

trojice: 1. Tomáš, Jakub, Jirka

2. Ondřej, Daniel, Vojta

Tento přípravný zápas jsme sice prohráli 6:0, ale o výsledek nám zde nešlo. Předvedená hra od všech dvojic a obou trojic nás potěšila. U všech hráčů je patrné zlepšení v nahrávce a přihrávce, odtud vychází zklidnění mezihry a celkově lepší dojem. Stále je příliš velká kazivost v útoku, proto se na ně v příštích tréninkách více zaměříme.

#### ○ 29. 4. 2007 KP Tábor - trojice

Na první turnaj Krajského přeboru žáků Jihočeského kraje jsme jeli pouze s jednou trojicí ve složení: Tomáš, Kuba a Jirka.

Hráli jsme základní útočné herní kombinace a obranou herní kombinaci s blokem, kdy smečoval blokař.

Všichni tři hráli velmi dobře a zodpovědně, kdy téměř nekazili. Pokud si nebyl smečař jist zahrál zadarmo přes a udržel míč ve hře. Tento turnaj jsme vyhráli bez jediné porážky.

#### **Pořadí v turnaji - 1. kolo Tábor –trojice**

1. *Trhové Sviny*

2. *Tábor*

3. *Třeboň*

4. *Veselí n/Lužnicí*

5. *Cep* (<http://home.tiscali.cz:8080/cz038937/kpzaci7.htm>)

Pro další tréninky se budeme věnovat zlepšení nahrávky a útočného úderu, hráči potřebují získat jistotu ve smeči. Protože soupeři hráli velmi dobře v poli musíme zpestřit útočnou hru o další úder (ulítí míče na který si hráči zatím při hře netroufnou). Rovněž se musíme začít věnovat nácviku hry na dva dopady pro případné Mistrovství republiky.

#### ○ 13. 5. 2007 KP Veselí nad Lužnicí dvojice

K druhému turnaji Krajského přeboru žáků Jihočeského kraje jsme odjeli s dvěma dvojicemi ve složení Trhové Sviny „A“ - Tomáš, Jakub a Trhové Sviny „B“ Jirka, Daniel. Obě dvojice hráli velmi dobře bez nevynucených chyb. Pouze menší zkušenost u Jirky s Danielem rozhodla o konečném pořadí, kdy prohráli s Tomášem a Jakubem v souboji o první místo. V průběhu turnaje pak oba týmy pouze jednou remízovaly s Tábořem. Turnaj se hrál způsobem „každý s každým“.

Pro příští tréninky platí opět nutnost věnovat se nahrávce a pestrosti hry v útoku.



### **Pořadí v turnaji - 2. kolo Veselí n/Lužnicí – dvojice**

1. *Trhové Sviny „A“*
2. *Trhové Sviny „B“*
3. *Třeboň*
4. *Tábor*
5. *Cep „A“*
6. *Cep „B“*
7. *Veselí n/Lužnicí „A“* (<http://home.tiscali.cz:8080/cz038937/kpzaci7.htm>)

#### **o 20. 5.2007 Trhové Sviny Jednorázové Krajské přebory dvojice, trojice**

Jednorázovou kvalifikaci na Mistrovství republiky jsme pořádali na domácím hřišti, tentokrát jsme měli k dispozici všechny hráče. Do turnaje dvojic jsme tedy přihlásili tři dvojice: Trhové sviny „A“ Tomáš, Jakub Trhové Sviny, „B“ Daniel Jirka a Trhové Sviny „C“ Ondřej, Vojta. Celkem bylo přihlášeno sedm dvojic, byl proto zvolen herní systém „každý s každým“ na dva sety.

Trhové Sviny „A“ hráli velmi dobře a do útočných úderů zařadili i zkrácené míče. Turnajem prošli bez prohry pouze s jednou remízou s týmem Tábora.

Trhové Sviny „B“ Daniel s Jirkou tentokrát nezopakovali výkon z Veselí nad Lužnicí, zde na nich byla znát nervozita, což se přeneslo i do herního projevu. Podlehli týmu Tábora a Trhové Sviny „A“ a remízovali s týmem Cepu.

Trhové Sviny „C“ - pro Ondru s Vojtou to byl první společný zápas od přípravy. Byla na nich znát nervozita především na začátku turnaje. V průběhu byl znát posun, kdy se sehráli a přestali dělat nevynucené chyby.

### **Pořadí v turnaji - 3.kolo Trhové Sviny – dvojice jednorázové přebory**

1. *Trhové Sviny „A“*
2. *Tábor*
3. *Cep „A“*
4. *Trhové Sviny „B“*
5. *Trhové Sviny „C“*
6. *Třeboň*
7. *Cep „B“* (<http://home.tiscali.cz:8080/cz038937/kpzaci7.htm>)

Po skončení turnaje dvojic, proběhl i turnaj trojic do kterého bylo přihlášeno pět týmů. My jsme přihlásili dvě ve složení: Trhové Sviny „A“ Tomáš, Jakub, Daniel a Trhové Sviny „B“ Ondřej, Jirka a Vojta. Turnaj se rovněž odehrál systémem „každý s každým“.

Obě trojice hráli velmi dobře a všichni se uklidnili a podali výborný výkon bez chyb. Ke konci turnaje se již projevovala únava a smeče již nebyly tak razantní a přesné.

#### **Pořadí turnaje - 4.kolo Trhové Sviny – trojice jednorázové přebory**

1. *Trhové Sviny „A“*
2. *Trhové Sviny „B“*
3. *Tábor*
4. *Třeboň*
5. *Cep* (<http://home.tiscali.cz:8080/cz038937/kpzaci7.htm>)

Výhrou na jednorázových přeborech Jihočeského kraje jsme se kvalifikovali na Mistrovství České republiky, které se koná 23. a 24. 6. 2007 v Nymburku.

#### **o 3. 6. 2007 KP Cep trojice**

Na turnaj trojic do Cepu jsme jeli pouze s jednou trojicí ve složení Tomáš, Jakub, Jirka a Vojta. Už na tomto turnaji jsme se snažili hrát na dva dopady což se většinou dařilo pouze po kvalitním přihrávce, jako přípravu na Mistrovství republiky. Nestřídali jsme hráče z taktických důvodů, ale proto aby si zahráli všichni. Turnaj se podařilo vyhrát, i přes chyby jichž se hráči dopustili, především při komunikaci na hřišti. Pro další tréninky budeme muset zařadit další nácvik útočného úderu podrážkou pro zpestření útoku. Soupeři už mají náš útok „přečtený“ a hrají velmi dobře v poli.

#### **Pořadí turnaje - 5.kolo Cep - trojice**

1. *Trhové Sviny*
2. *Tábor*
3. *Cep*
4. *Třeboň*
5. *Veselí n/Lužnicí*(<http://home.tiscali.cz:8080/cz038937/kpzaci7.htm>)

#### **o 17. 6. 2007 KP Třeboň dvojice**

Na poslední turnaj krajského přeboru konaném v Třeboni před prázdninami jsme odjeli s dvěma dvojicemi ve složení: Trhové Sviny“A“ Tomáš, Jakub a Trhové Sviny „B“ Ondřej, Jirka. Rovněž jsme tento turnaj brali jako přípravu na Mistrovství republiky a chtěli jsme,

aby hráči, pokud to bude možné, hráli na dva dopady. Do turnaje se přihlásilo celkem jedenáct týmů, mimo bodování se přihlásili žáci Salzburku a Dorostenky z Dynama České Budějovice. Pro velký počet přihlášených týmů se zvolil herní systém: dvě skupiny a první čtyři postupují do vyřazovací části.

### **Pořadí turnaje - 6.kolo Třeboň - dvojice**

1. *Trhové Sviny „A“*
2. *Tábor*
3. *Trhové Sviny „B“*
4. *Třeboň „A“*
5. *Cep „A“*
6. *Třeboň „C“*
7. *Třeboň „B“*
8. *Salzburk*
9. *Cep „B“*
10. *Dynamo ČB*
11. *Veselí n/Lužnicí* (<http://home.tiscali.cz:8080/cz038937/kpzaci7.htm>)

V Třeboni hrály oba týmy opět velmi dobře, pouze Ondrovi s Jirkou z počátku vázla mezihra. Postupem času zlepšili přihrávku a ze skupiny postoupili z druhého místa.

#### **o 23. 6. 2007 Prostějov Mistrovství republiky v nohejbale trojic žáků**

Na Mistrovství Republiky jsme jeli se třemi hráči: Tomášem, Jakubem a Danielem. Mistrovství se na rozdíl od krajských přeborů hrálo na dva dopady. Ve hře trojic jsme z počátku hráli vyšší herní kombinace pro dva praváky. Postupem turnaje jsme však od tohoto způsobu hry ustoupili pro velkou nepřesnost smečáře na druhém kúlu a hráli již pouze základní útočné kombinace. Podařilo se nám postoupit ze základní skupiny z druhého místa. Ve vyřazovací části jsme však narazili na výborně hrající tým Karlových Varů, jemuž jsme podlehlí ve třech setech. V konečném pořadí jsme obsadili dělené páté až osmé místo, čímž jsme zopakovali umístění z minulého roku.

**Tabulka č. 14:** Výsledková listina MČR žáků- trojice

13. MČR žáků v nohejbale trojic : Prostějov 23.06.2007		
1.	TJ Sokol I Prostějov "B"	Štěpánek, Pírek, Pazdera
2.	NK Šumperk	Kolář, Wiesner, Vu
3.	TJ Sokol I Prostějov "A"	Pacejka, Anděl, Drobil
4.	Jiskra Aš	Novotný, Huspek, Rada, Grisník

([http://nohejbal.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=426&Itemid=120](http://nohejbal.org/index.php?option=com_content&task=view&id=426&Itemid=120))

○ **24. 6. 2007 Prostějov, Mistrovství republiky v nohejbale dvojic žáků**

Mistrovství republiky dvojic proběhlo hned druhý den po turnaji trojic. V základní skupině jsme střídali tak, aby si zahráli všichni tři hráči. Předvedená hra byla velmi dobrá, hráči hráli zodpovědně bez chyb, ale kvalita soupeře již neumožňovala přehrát míč pouze zadarmo přes (to soupeř okamžitě trestal.). Ze základní skupiny se nám podařilo postoupit z druhého místa. Ve vyřazovací části turnaje jsme již volili střídání podle aktuální situace na hřišti. V semifinále již byla na hráčích znát nervozita a únava z předchozího dne. Útočné údery již neměly dostatečnou razanci. V konečném pořadí jsme obsadili čtvrté místo, takový úspěch jsme ani neočekávali.

**Tabulka č. 15:** Výsledková listina MČR žáků - dvojice

13. MČR žáků v nohejbale dvojic : Prostějov 24.06.2007		
1.	TJ Skokol I Prostějov "B"	Štěpánek, Pírek, Pazdera
2.	TJ AVIA Čakovice	Macurek, Strejček, Studnička
3.	NK Šumperk	Kolář, Wiesner, Vu
4.	Trhové Sviny	Tomáš, Jakub, Daniel

([http://nohejbal.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=426&Itemid=120](http://nohejbal.org/index.php?option=com_content&task=view&id=426&Itemid=120))

**Tabulka č. 16:** 29. 6. 2007 - Test č. 3

Test č. 3	Podání	Přihrávka	Nahrávka	Smeč	Sestava s tyčí	Předklon	Dosah	
							Pravé	Levé
<b>Tomáš</b>	8	7	7	8	47s	4	188cm	187
<b>Jakub</b>	7	8	6	6	55s	2	191cm	190
<b>Daniel</b>	8	7	8	7	49s	3	186cm	186
<b>Jirka</b>	7	7	6	5	45s	4	147cm	145
<b>Ondřej</b>	5	7	5	6	63s	0	204cm	210
<b>Vojta</b>	7	5	5	4	53s	3	140cm	138

### 9.2.2 Prázdninové období

V tomto období nejsou naplánované žádné oficiální turnaje, ale doufali jsme, že se nám podaří vyrazit alespoň na tři, které budou v létě vypsané. Bohužel se nám nepodařilo dát dohromady dostatek hráčů na termíny, které byli k dispozici. Tréninky byly sloučeny s mužstvem Muži „C“.

V tomto období byli plánované dva přípravné zápasy:

- **26. 8. 2007 Muži „C“**

K tomuto přípravnému zápasu byli připraveni čtyři hráči: Tomáš Jakub, Vojta a Jirka. Zápas se hrál podle modelu okresního přeboru mužů, tj. čtyři utkání dvojic a dvě utkání trojic.

Dvojice hráli ve složení: Tomáš, Jakub a Jirka s Vojtou.

V zápase byl znatelný tréninkový výpadek především u Jirky s Vojtou, kdy jim opět dělala problém přihrávka a odtud celá mezihra až k nepřesnému útoku.

Zápas tentokrát skončil remízou 3:3. Potěšil nás především výkon Tomáše s Jakubem, kteří hráli velmi dobře a svou pestrou hrou v útoku snadno dělali své body a vyhráli obě svá utkání dvojic.

Při hře trojic jsme opět hráli základní útočné herní kombinace a jednu trojici jsme dokázali porazit, kdy se na smeči střídal Jakub s Tomášem, třetím byl Jirka, kterému se již začalo dařit na přihrávce.

- **1. 9. 2007 Jindřichův Hradec dvojice**

Na přípravný turnaj do Jindřichova Hradce jsme jeli se dvěma dvojicemi: Trhové Sviny „A“ - Tomáš, Jakub a Trhové Sviny „B“ - Ondřej a Daniel.

Trhové Sviny „A“ - Tomáš s Jakubem vyhráli základní skupinu pouze s jednou remízou a hladce postoupili do vyřazovacích bojů. Jejich herní projev byl velmi dobrý především Tomášovi se dařilo v útoku a postupem času se zvednul i Jakub. Hráli bez nevynucených chyb a dokázali zachytit hodně útoků soupeře. Vyřazovací částí prošli až do finále kde po velmi kvalitním zápase, vedeném na dva dopady, podleli týmu Čakovic.

Trhové Sviny „B“ - Ondřej s Danielem hráli taktéž velmi dobře a ze skupiny postoupili do vyřazovací části ze druhého místa. Kde prohráli až v boji o finále proti Tomášovi s Jakubem ve třech setech. Následný zápas o třetí místo už opět dokázali vyhrát.

V dalších tréninkových jednotkách se budeme věnovat více nácviku hry na dva dopady.

### 9.2.3 Poprázdninové období

V tomto období vrátíme tréninky na stejný čas a den jako v období před prázdninami. Rovněž odehrajeme poslední turnaj Krajského přeboru žáků a jeden turnaj zařazený do Republikového poháru ČNS.

#### o 16. 9. 2007 KP Trhové Sviny trojice

Pro turnaj trojic jsme měli k dispozici pouze čtyři hráče Tomáše, Jakuba, Vojtu a Ondřeje. Střídání jsme tedy zvolili tak, aby si zahráli všichni přítomní hráči. Hráči nehráli tak jak jsme byli zvyklí z posledních zápasů a na dva dopady hráli hráči pouze výjimečně. Do turnaje bylo přihlášeno pět týmů plus jeden mimo soutěž (Salzburg). I přes to, že předvedená hra nebyla zcela podle představ, podařilo se nám turnaj vyhrát a potvrdit tak celkové vítězství v Krajském přeboru žáků v nohejbale Jihočeského kraje.

#### Pořadí turnaje - 7.kolo Trhové Sviny – trojice

1. *Trhové Sviny*

2. *Tábor*

3. *Cep*

4. *Třeboň*

5. *Veselí n/Lužnicí*

6. *Salzburk*

V dalších tréninkových jednotkách se budeme dále věnovat zdokonalení hry na dva dopady a rovněž věnujeme část tréninku nácviku hry jednotlivců (pro hru jednotlivců je velmi důležitá kvalitní přihrávka halfvolejem).

#### Konečné pořadí Krajského přeboru žáků v nohejbale Jihočeského kraje

**Tabulka č. 17:** Konečné pořadí Krajského přeboru žáků v nohejbale Jihočeského kraje

Pořadí	Klub	Body
1.	Trhové Sviny	35
2.	Tábor	27
3.	Třeboň	12
4.	Cep	16
5.	Veselí n/Lužnicí	6

(<http://home.tiscali.cz:8080/cz038937/kpzaci7.htm>)

o **28. 9. 2007 Louny turnaj ČNS jednotlivců**

Na halový turnaj ČNS do Loun jsme jeli se dvěma hráči Tomášem a Ondřejem. Oba začali velmi dobře a první zápas ve skupině dokázali vyhrát. V druhém a třetím zápase se však Ondřejovi přestala dařit přihrávka následně přehrával pouze zadarmo přes. Oba další zápasy ve skupině tedy prohrál a do vyřazovací části nepostoupil.

Tomáš zvládl vyhrát základní skupinu, ale ve vyřazovací části se dostal vlastními chybami pod tlak a prohrál. V konečném pořadí obsadil dělené páté až osmé místo.

Tento turnaj jsme brali pouze jako zpestření tréninku a jako přípravu na Mistrovství republiky ve hře jednotlivců.

**Pořadí turnaje - 28.9. Louny – singl :**

1. T. Drobil ( TJ Sokol I Prostějov )

2. K. Pacejka (TJ Sokol I Prostějov)

3. L. Rozenberk (SKP Žďár n.S.)

4. T. Macurek (TJ AVIA Čakovice)

5. - 8. T. Anděl (TJ Sokol I Prostějov)

Tomáš (Trhové viny)

V. Mužík (NK ELNA Počerady)

M. Strejček (TJ AVIA Čakovice)

([http://nohejbal.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=472&Itemid=114](http://nohejbal.org/index.php?option=com_content&task=view&id=472&Itemid=114))

### **9.3 Přejídné období**

V přechodném období jsme trénovali jednou týdně v neděli v hale. Pouze byl-li o víkendu turnaj, měli jsme vložený trénink v týdnu. V přechodném období se rovněž změnil poměr mezi obecnou a speciálně rozvíjející složkou tréninku. V tomto období budou mít převahu obecně rozvíjející tréninkové prostředky.

**Tabulka č. 18:** 7. 11. 2007 – Test č. 4

Test č. 4	Podání	Příhrávka	Nahrávka	Smeč	Sestava s tyčí	Předklon	Dosah	
							Pravé	Levé
<b>Tomáš</b>	8	7	8	8	49s	6	199cm	194
<b>Jakub</b>	7	8	7	7	52s	5	201cm	198
<b>Daniel</b>	7	8	8	8	48s	3	198cm	197
<b>Jírka</b>	7	7	6	6	47s	4	161cm	157
<b>Ondřej</b>	6	7	8	6	59s	1	216cm	225
<b>Vojta</b>	7	5	6	5	50s	5	158cm	152

○ **28. 10. 2007 Louny turnaj ČNS trojic**

Na turnaj trojic v Lounech jsme jeli se čtyřmi hráči Tomášem, Jirkou, Danielem a Ondřejem. Na hráčích byla znát nerozehranost, ale hráli zodpovědně a v základní skupině i bez nevynucených chyb. Ze základní skupiny dokázali postoupit z druhého místa, s dvěma remízami, jednou prohrou a jednou výhrou do vyřazovací části turnaje. Zde však hned v prvním kole narazili na výborně hrající mužstvo Čakovic a povyrovnaném boji ve třetím setu prohráli a z turnaje vypadli. V konečném pořadí se umístili na děleném pátém až osmém místě.

**Pořadí turnaje - 28.10. Louny – trojice**

1. TJ Sokol I Prostějov "B"
2. TJ AVIA Makovice
3. TJ Sokol I Prostějov "A"
4. TJ Solidarita Praha
5. - 8. VV Zvírotice, SKP Žďár nad Sázavou,  
NK ELNA Počeradý, TJ Spartak Trhové Sviny

([http://nohejbal.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=472&Itemid=114](http://nohejbal.org/index.php?option=com_content&task=view&id=472&Itemid=114))

○ **11. 11. 2007 Nymburk Mistrovství České Republiky jednotlivců**

Do Nymburku na Mistrovství republiky ve hře jednotlivců jsme jeli pouze se dvěma hráči Tomášem a Jakubem. První zápas ve skupině oba hráči zvládli velmi dobře a dokázali vyhrát. V dalších zápasech se však Jakubovi přestal dařit příjem a odtud pramenily chyby v útoku. Další dva zápasy Jakub prohrál a ze základní skupiny se mu postoupit nepodařilo. Tomáš v základní skupině pokračoval v dobrém výkonu a v dalších zápasech základní



skupiny se mu podařilo jednou vyhrát a jednou remízovat. Postoupil tak na skóre ze základní skupiny do vyřazovací části turnaje. Zde však začal příliš vymýšlet a vlastními chybami hned v prvním zápase vyřazovací části vypadl. V konečném pořadí obsadil dělené deváté až šestnácté místo.

**Tabulka č. 19:** Konečné pořadí MČR ve hře jednotlivců

6. MČR žáků v nohejbale jednotlivců : Nymburk 11.11.2007		
1.	Kolář Martin	NK Šumperk
2.	Strejček Martin	TJ AVIA Čakovice
3.	Mužík Václav	NK ELNA Počeradý
4.	Rosenberk Lukáš	SKP Žďár nad Sázavou

**5.-8. místo : Drobil Tomáš (Prostějov), Boček Jakub (Zruč-Senec),**

**Pacejka Kristián /Prostějovú, Petrák Dominik (Žatec)**

**9.-16. místo : Nejedlý David (Žďár n.S.), Wiesner Lukáš (Šumperk), Tomáš (Trh.Sviny)**

**Kaudl Lukáš (Plazy), Macurek Tomáš (Čskovice), Štěpánek Martin (Prostějov)**

**Vedral Martin (Č. Brod), Anděl Tomáš (Prostějov)**

([http://nohejbal.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=426&Itemid=120](http://nohejbal.org/index.php?option=com_content&task=view&id=426&Itemid=120))

#### o 25. 11. 2007 Prostějov turnaj ČNS trojic

Na poslední turnaj v roce do Prostějova jsme jeli se čtyřmi hráči Tomášem, Jakubem, Vojtou a Danielem. V základní skupině jsme opět střídání volili tak, aby si zahráli všichni přítomní hráči. V základní skupině jsme hráli vyšší útočné herní kombinace na dva praváky a hráči předvedli velmi dobrou hru ve všech směrech. První dva zápasy jsme dokázali vyhrát. Ve třetím zápase jsme prohráli a poslední zápas v základní skupině jsme remízovali. Do vyřazovací části turnaje jsme postoupili z druhého místa. Ve vyřazovací části jsme již střídali podle momentální situace na hřišti. Z vyšších útočných herních kombinací jsme přešli na základní pro velkou kazivost útoků z levého kúlu. V zápase o finále se na hráčích začala projevovat nervozita a odtud pramenila nejistota jak při zákrocích v poli, tak v útočných úderech. Po třísetovém boji jsme podlehlí výborně hrajícímu týmu Šumperka. Rovněž následující zápas o třetí místo jsme nedokázali zvládnout, na hráčích byla znát obava z možné chyby a tak smeče neměly potřebnou razanci a přesnost. V zápase o třetí místo jsme vlastními chybami prohráli a v konečném pořadí jsme tak obsadili čtvrté místo.

### Pořadí turnaje - 25.11.2007 Prostějov - Poslední žákovská smeč

1. NK Šumperk
2. SKP Žďár nad Sázavou
3. NK Revúca
4. Spartak Trhové Sviny
5. - 8. TJ Sokol I Prostějov "A", TJ Sokol I Prostějov "B"  
TJ AVIA Makovic, SK Kotlářka Praha

([http://nohejbal.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=472&Itemid=114](http://nohejbal.org/index.php?option=com_content&task=view&id=472&Itemid=114))

#### Tabulka č. 20: Konečné pořadí poháru ČNS

Celkové pořadí Poháru ČNS 2007 žáků		
Pořadí	Tým	Body
1.	TJ Sokol I Prostějov	13 b.
2.	SKP Žďár nad Sázavou	8 b.
3.	TJ AVIA Čakovice	7 b.
4.	NK Šumperk	6 b.
5.	Spartak Trhové Sviny	4 b.
6.	TJ Solidarita Praha	2 b.
7.	NK ELNA Počeradý	2 b.
8.	SK Kotlářka Praha	1 b.
	Vltavský Vodník Zvírotice	1 b.

## 10 Vyhodnocení

V prvním mikrocyklu přípravného období nám šlo hlavně o rozvinutí pohyblivosti hráčů a aby si hráči uvědomili, že protahování není samoúčelné, ale že jim pomáhá při provedení pohybů a úderů. To se nám povedlo a hráči zařadili protahování i mimo tréninky nohejbalu a individuálně se protahují i při fotbale a dalších aktivitách. Dalším cílem bylo naučit základní herní návyky, tento cíl se podařilo splnit a jejich hra po ročním tréninku má smysl a řád. Co se týče nácviku herních činností pracovali jsme na zlepšení přihrávky, nahrávky, útočných úderů (tj. smeč vnitřní strouhy, smeče patou, hranou podrážky a mimi plán i smeče podrážkou, ulití míče a stopbal). Technické provedení těchto úderů není

po skončení ročního tréninkového plánu bezchybné a na zdokonalování těchto úderů se zaměříme i v příštím roce.

Podařilo se nám obhájit první místo v Krajském Přeboru žáků Jihočeského kraje. Zároveň jsme se zúčastnili všech žákovských turnajů zařazených do Poháru Českomoravského Nohejbalového Svazu, kde se nám podařilo obsadit v konečném pořadí páté místo. Splnili jsme i cíl nejtěžší, kdy se podařilo zvítězit v krajské kvalifikaci na Mistrovství České republiky jak ve hře dvojic, tak ve hře trojic, kde jsme se prezentovali velmi dobrým herním výkonem. Ve hře trojic jsme postoupili ze základní skupiny a při hře dvojic jsme bojovali o stupně vítězů a v konečném pořadí jsme obsadili čtvrté místo.

K nácvičce herních činností a herních kombinací jsme se snažili používat zábavnou soutěživou formu, což se ve většinou dařilo hlavně díky častému obměňování používaných cvičení. Hráči se na tréninky těšili a účastnili se jich rádi.

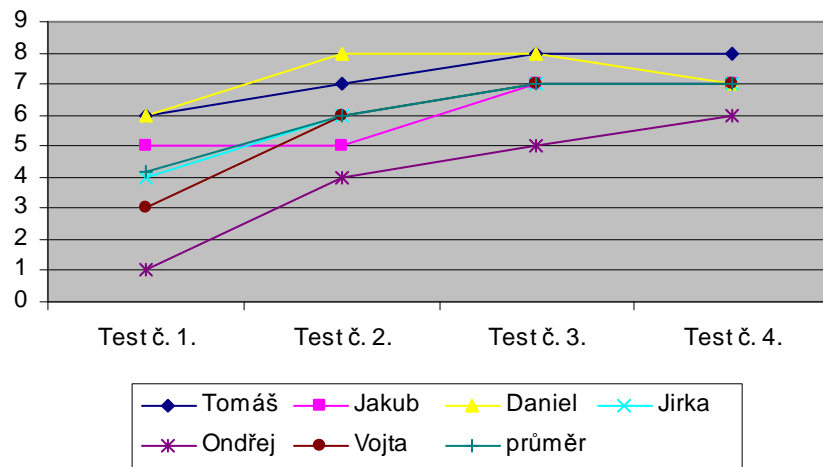
Při plánování tohoto ročního tréninkového plánu jsem rozdělil hlavní období do třech mikrocyklů. To se však neosvědčilo a prázdninový mikrocyklus se nepodařilo naplnit. V plánu tohoto období bylo zúčastnit se s hráči alespoň třech turnajů, což se nám nepodařilo. Pro plánování příštího ročního plánu, bychom tedy zvolili spíše dvouvrcholový makrocyklus se zkráceným letním přípravným obdobím. Ve všech sledovaných kategoriích se hráči výrazně zlepšili až na test koordinace s gymnastickou tyčí, což bylo zřejmě způsobeno výrazným přírůstkem váhy a výšky v průběhu roku.

## 10.1 Vyhodnocení testování

Tabulka č. 21: Vývoj testu - podání

Podání	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4
<b>Tomáš</b>	6	7	8	8
<b>Jakub</b>	5	5	7	7
<b>Daniel</b>	6	8	8	7
<b>Jirka</b>	4	6	7	7
<b>Ondřej</b>	1	4	5	6
<b>Vojta</b>	3	6	7	7
<b>průměr</b>	4,2	6	7	7

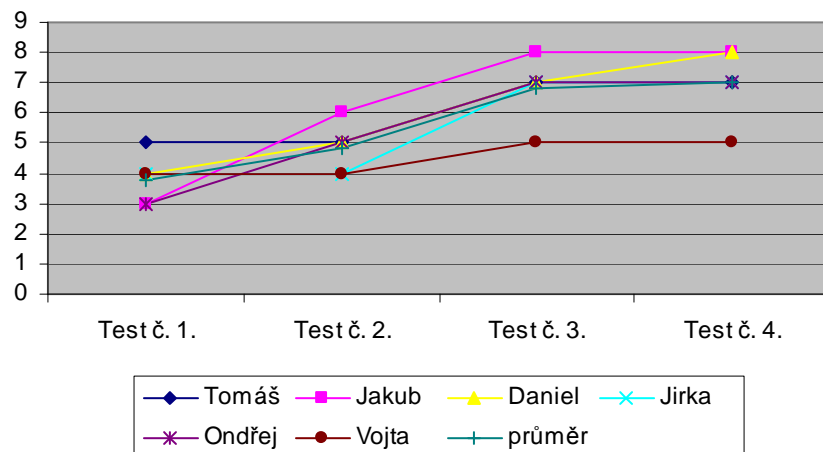
Graf č. 5: Vývoj testu - podání



Tabulka č. 22: Vývoj testu - přihrávka

Přihrávka	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4
Tomáš	5	5	7	7
Jakub	3	6	8	8
Daniel	4	5	7	8
Jirka	4	4	7	7
Ondřej	3	5	7	7
Vojta	4	4	5	5
průměr	3,8	4,8	6,8	7

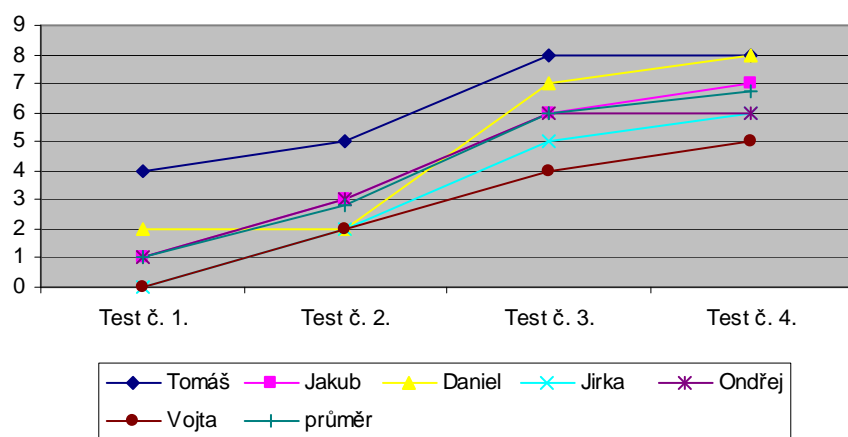
Graf č. 6: Vývoj testu - přihrávka



Tabulka č. 23: Vývoj testu - smeč

Smeč	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4
Tomáš	4	5	8	8
Jakub	1	3	6	7
Daniel	2	2	7	8
Jirka	0	2	5	6
Ondřej	1	3	6	6
Vojta	0	2	4	5
<b>průměr</b>	1	2.8	6	6,7

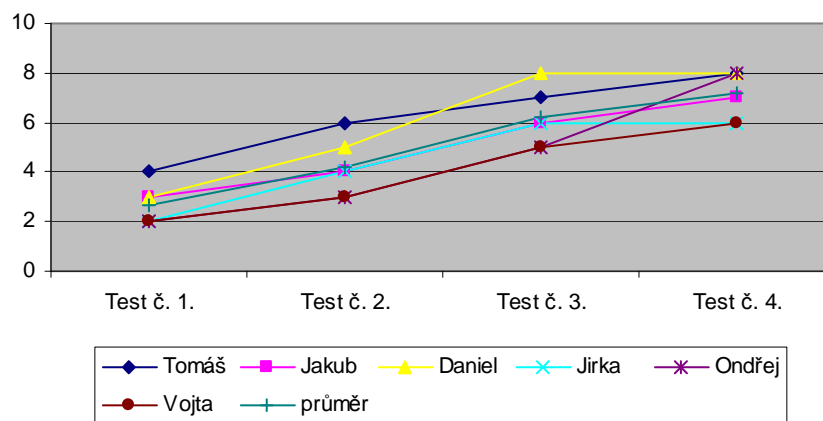
Graf č. 7: Vývoj testu - smeč



Tabulka č. 24: Vývoj testu - nahrávka

Nahrávka	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4
Tomáš	4	6	7	8
Jakub	3	4	6	7
Daniel	3	5	8	8
Jirka	2	4	6	6
Ondřej	2	3	5	8
Vojta	2	3	5	6
<b>průměr</b>	2,7	4,2	6,2	7,2

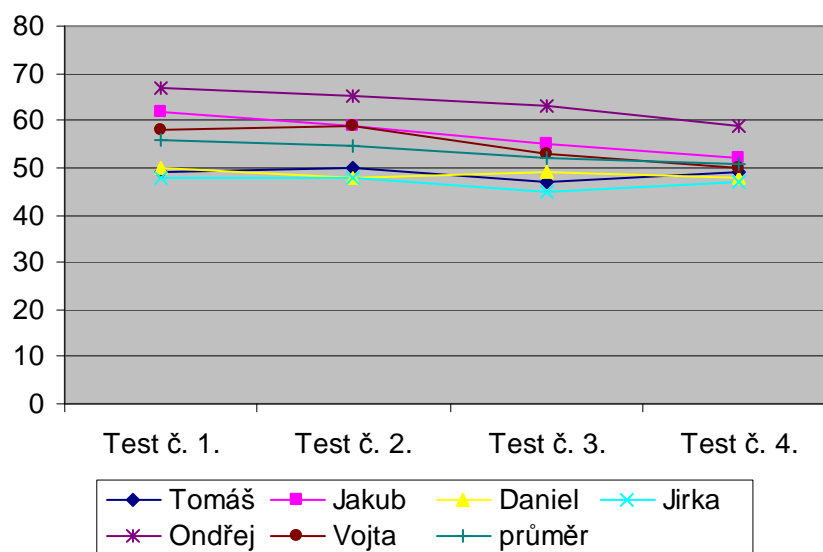
Graf č. 8: Vývoj testu - nahrávka



Tabulka č. 25: Vývoj testu – sestava s tyčí

Sestava s tyčí	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4
<b>Tomáš</b>	<b>49s</b>	<b>50s</b>	<b>47s</b>	<b>49s</b>
<b>Jakub</b>	<b>62s</b>	<b>59s</b>	<b>55s</b>	<b>52s</b>
<b>Daniel</b>	<b>50s</b>	<b>48s</b>	<b>49s</b>	<b>48s</b>
<b>Jirka</b>	<b>48s</b>	<b>48s</b>	<b>45s</b>	<b>47s</b>
<b>Ondřej</b>	<b>67s</b>	<b>65s</b>	<b>63s</b>	<b>59s</b>
<b>Vojta</b>	<b>58s</b>	<b>59s</b>	<b>53s</b>	<b>50s</b>
<b>průměr</b>	<b>55,7s</b>	<b>54,8s</b>	<b>52s</b>	<b>50,8s</b>

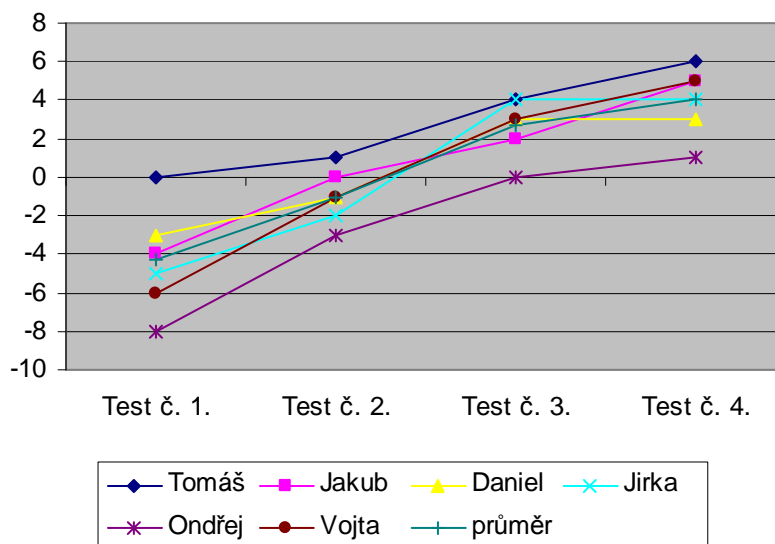
Graf č. 9: Vývoj testu - sestava s gymnastickou tyčí



Tabulka č. 26: Vývoj testu - předklon

Předklon	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4
Tomáš	0cm	1cm	4cm	6cm
Jakub	-4cm	0cm	2cm	5cm
Daniel	-3cm	-1cm	3cm	3cm
Jirka	-5cm	-2cm	4cm	4cm
Ondřej	-8cm	-3cm	0cm	1cm
Vojta	-6cm	-1cm	3cm	5cm
průměr	-4,3cm	-1cm	2,7cm	4cm

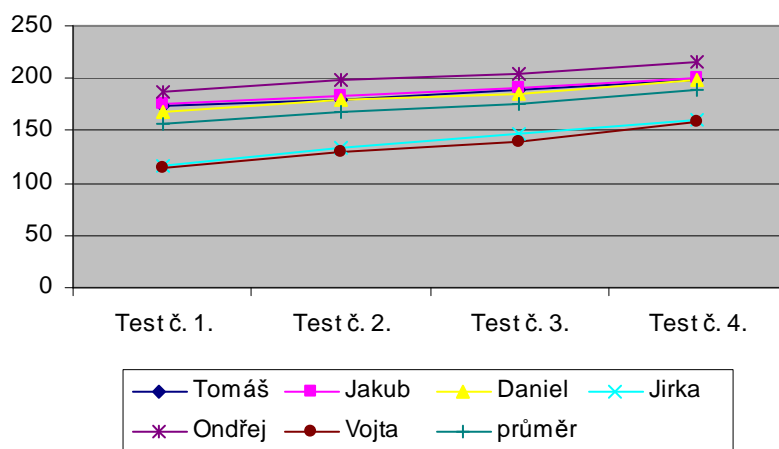
Graf č. 10: Vývoj testu - hluboký předklon



Tabulka č. 27: Vývoj testu – dosah pravé nohy

Dosah pravé nohy	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4
Tomáš	173cm	180cm	188cm	199cm
Jakub	176cm	183cm	191cm	201cm
Daniel	168cm	179cm	186cm	198cm
Jirka	117cm	133cm	147cm	161cm
Ondřej	187cm	199cm	204cm	216cm
Vojta	114cm	129cm	140cm	158cm
průměr	155,8cm	167,2cm	176cm	188,8cm

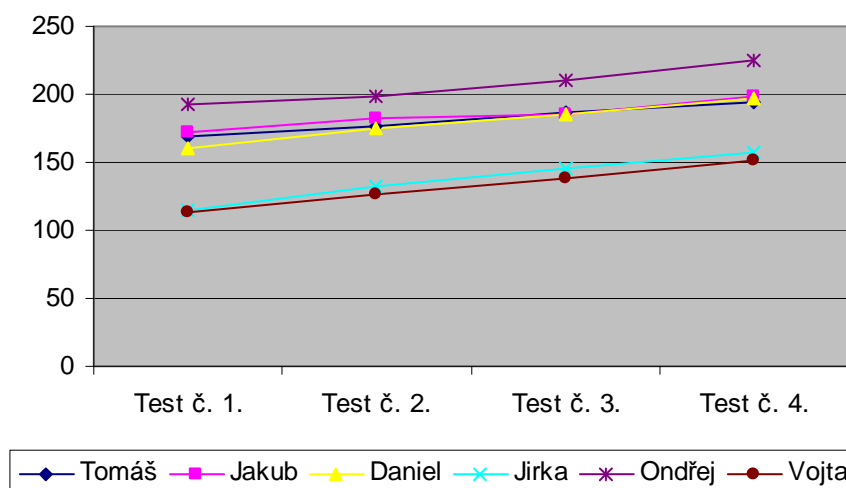
Graf č. 11: Vývoj testu - dosah pravé nohy



Tabulka č. 28: Vývoj testu – dosah levé nohy

Dosah levé nohy	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4
<b>Tomáš</b>	169cm	176cm	187cm	194cm
<b>Jakub</b>	172cm	182cm	190cm	198cm
<b>Daniel</b>	161cm	175cm	186cm	197cm
<b>Jirka</b>	114cm	132cm	145cm	157cm
<b>Ondřej</b>	193cm	199cm	210cm	225cm
<b>Vojta</b>	113cm	127cm	138cm	152cm
<b>průměr</b>	153,7cm	165,2cm	176cm	187,2cm

Graf č. 12: Vývoj testu - dosah levé nohy





## 10.2 Statistické ověření zjištěných údajů

Statistické ověření bylo provedeno pomocí párového t-testu.

$$\text{Výpočet testového kritéria } t = \frac{\bar{d} \cdot \sqrt{n \cdot (n-1)}}{\sqrt{\sum (d - \bar{d})^2}}$$

$\bar{d}$  je průměrná diference

$d$  je diference mezi hodnotami u jednoho páru

$n$  je počet párů hodnot

Hypotéza  $H_0$ : Ve sledovaném období se výkonnost hráčů nezměnila.

Hypotéza  $H_A$ : Ve sledovaném období došlo u hráčů ke změně výkonnosti v testovaných činnostech.

Zvolená hladina významnosti:  $\alpha = 0,05$  (kritická hodnota  $t_{0,05}(5) = 2,571$ )

Vypočtená hodnota  $t$  bude porovnána s kritickou hodnotou testového kritéria při zvolené hladině významnosti. Pokud je hodnota testového kritéria větší než nalezená kritická hodnota (2,571), pak je nulová hypotéza ( $H_0$ ) zamítnuta a přijata hypotéza alternativní ( $H_A$ ).

**Tabulka č. 29:** Porovnání průměrných hodnot prvního a čtvrtého testu a zhodnocení statistické významnosti testů

Test	Test č. 1	Test č. 4	Testové kritérium (t)	Kritická hodnota
<b>Podání</b>	4,2	7	4,715	2,571
<b>Příhrávka</b>	3,8	7	5,269	2,571
<b>Nahrávka</b>	2,7	7,2	13,175	2,571
<b>Smeč</b>	1	6,7	15,973	2,571
<b>Hluboký předklon</b>	-4,3	4	10,376	2,571
<b>Test s tyčí</b>	55,7	50,8	2,747	2,571
<b>Dosah pravé nohy</b>	155,8	188,8	9,272	2,571
<b>Dosah levé nohy</b>	153,7	187,2	11,435	2,571

Jelikož ve všech oblastech bylo testové kritérium větší než kritická hodnota, zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Výkonnost hráčů se v testovaném období změnila. Z hodnot uvedených v tabulce je zřejmé, že tato změna byla k lepšímu.

## 11 Závěr

Úkolem práce bylo sestavit a ověřit roční tréninkový plán pro tým žáků v Trhových Svinech oddílu nohejbalu. Při sestavování ročního plánu byly stanoveny cíle, jichž jsme chtěli v ročním plánu dosáhnout.

Pro rozdělení ročního tréninkového plánu byl zvolen jednovrcholový roční makrocycklus se třemi mezocykly ( přípravné období, hlavní období a přechodné období). Hlavní a přípravné období pak bylo rozděleno podle zaměření a náplně do mikrocyklů. Pro rozdělení příštího ročního tréninkového cyklu bychom spíše zvolili dvouvrcholový mikrocyklus se zkráceným letním přípravným obdobím.

Ověřování ročního tréninkového plánu probíhalo po celý rok 2007. Ověření herního projevu probíhalo metodou přímého pozorování a rovněž bylo přihlédnuto k dosaženým výsledkům v jednotlivých turnajích. K ověření vybraných herních činností jednotlivce byla sestavena testová baterie. Hráči byli testováni čtyřikrát (viz tabulka č. Plán testování). Samotný nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce jsme se snažili provádět zábavnou formou a pokud to bylo možné, volili jsme formu hry, nebo soutěže. Pro získání zpětné vazby od hráčů na jednotlivé tréninkové jednotky byla použita rovněž metoda přímého pozorování a metoda řízeného rozhovoru, kdy jsme získávali informace o dalších aktivitách hráče o jeho aktuálních případných problémech a jeho názoru na tréninkovou náplň. V jednotlivých tréninkových obdobích hráči plnili zadané úkoly bez připomínek.

Dílčí cíle v oblasti účasti zmíněných turnajů se nám podařily splnit. Velkým úspěchem pro náš tým bylo zejména dosažení 4. místa na Mistrovství České republiky žáků ve hře dvojic. Cíle v podobě zdokonalení hráčů ve sledovaných herních činnostech se podařilo také splnit (Statistické ověření, tabulka č. ). Hráči dosáhli výrazného zlepšení zejména v pohyblivosti (téměř o 25 %), ve smeči vnitřní stranou nohy (nárůst o 500 %) a v nahrávce vnitřní stranou nohy (téměř o 170 %). Naopak rezervy je možné vidět v koordinaci pohybu, kde došlo pouze k mírnému zlepšení (zhruba o 15 %). V tomto věku však dochází k růstu tělesné výšky a váhy, což ztěžuje koordinaci pohybu.

Závěrem bych chtěl říci, že tento roční tréninkový plán byl sestaven s ohledem na situaci v týmu žáků v Trhových Svinech, kdy fakt, že hráči mají nohejbal jako doplňkový sport, nám umožnil více a cíleněji se věnovat speciální tělesné přípravě na úkor všeobecně rozvíjející tělesné přípravy.

## 12 Seznam použité literatury

1. ALTER, J. M. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 1999. ISBN 80-7169-763-X
2. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN, 1979. ISBN 80-04-23248-5
3. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, a.s., 2002. ISBN 80-7033-760-5
4. CHOUTKA, M.; DOVALIL J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, a.s., 1991. ISBN 80-7033-099-6
5. KOVANDA, V. *Nohejbal pro trenéry II. a III. třídy*. Praha: Olympia, a.s., 1976.
6. KOVANDA, V. *Fotbaltenis: Sport pro všechny*. Praha: Sportpropag, 1990.
7. NOVOSAD, J. a kol. *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1998. ISBN 80-7067-937-9
8. PŘÍBRAMSKÁ, A. a kol. *Volejbal (učebnice pro trenéry III. třídy)*. Praha: FTVS UK, 1996. ISBN 80-902147-0-3
9. RUBÁŠ, K. *Sportovní příprava*. Plzeň: ZČU Plzeň, 1997. ISBN 80-7082-294-5
10. STEHLÍK, V. *Nohejbal: Metodická příručka pro trenéry*. Vlastními silami, 2005
11. VOTÍK, J.; ZALABÁK, J. *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia, a.s., 2003. ISBN 80-7033-782-6
12. ZHÁNĚL, J.; ZLESÁK, F. *Koordinační schopnosti v tenise: Přehled, význam a rozvoj*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. ISBN 80-7067-959-X

## 13 Seznam tabulek

**Tabulka č. 1:** Krajský přebor (KP) žáci Jihočeský kraj nohejbal – 2007

**Tabulka č. 2:** Termínová listina Poháru Českomoravského nohejbalového svazu

**Tabulka č. 3:** Termín konání MČR žáků

**Tabulka č. 4:** Plán přípravných zápasů

**Tabulka č. 5:** Návrh ročního plánu

**Tabulka č. 6:** Rozdělení ročního období

**Tabulka č. 7:** Plán všeobecně rozvíjícího období od 28. 1. 2007 do 4. 3. 2007

**Tabulka č. 8:** Plán speciálně rozvíjícího období od 11. 3. 2007 do 15. 4. 2007

**Tabulka č. 9:** Plán hlavního období

**Tabulka č. 11:** Plán testování

**Tabulka č. 12:** Test č. 1 - 21. 1. 2007

**Tabulka č. 13:** Test č. 2 - 16. 4. 2007

**Tabulka č. 14:** Výsledková listina MČR žáků- trojice

**Tabulka č. 15:** Výsledková listina MČR žáků – dvojice

**Tabulka č. 16:** 29. 6. 2007 - Test č. 3

**Tabulka č. 17:** Konečné pořadí Krajského přeboru žáků v nohejbale Jihočeského kraje

**Tabulka č. 18:** 7. 11. 2007 – Test č. 4

**Tabulka č. 19:** Konečné pořadí MČR ve hře jednotlivců

**Tabulka č. 20:** Konečné pořadí poháru ČNS

**Tabulka č. 21:** Vývoj testu – podání

**Tabulka č. 22:** Vývoj testu – přihrávka

**Tabulka č. 23:** Vývoj testu - smeč

**Tabulka č. 24:** Vývoj testu - nahrávka

**Tabulka č. 25:** Vývoj testu – sestava s tyčí

**Tabulka č. 26:** Vývoj testu - předklon

**Tabulka č. 27:** Vývoj testu – dosah pravé nohy

**Tabulka č. 28:** Vývoj testu – dosah levé nohy

**Tabulka č. 29:** Porovnání průměrných hodnot prvního a čtvrtého testu a zhodnocení statistické významnosti testů

## 14 Seznam grafů

**Graf č. 1:** Poměr obecné a speciální tělesné přípravy ve všeobecně rozvíjejícím období

**Graf č. 2:** Poměr mezi speciální a obecnou tělesnou přípravou ve speciálně rozvíjejícím období

**Graf č. 3:** Poměr mezi speciální a obecnou tělesnou přípravou v hlavním tréninkovém období

**Graf č. 4:** Poměr mezi speciální tělesnou přípravou a obecnou tělesnou přípravou v přechodném období

**Graf č. 5:** Vývoj testu – podání

**Graf č. 6:** Vývoj testu - přihrávka

**Graf č. 7:** Vývoj testu - smeč

**Graf č. 8:** Vývoj testu - nahrávka

**Graf č. 9:** Vývoj testu – sestava s gymnastickou tyčí

**Graf č. 10:** Vývoj testu – hluboký předklon

**Graf č. 11:** Vývoj testu – dosah pravé nohy

**Graf č. 12:** Vývoj testu – dosah levé nohy

## 15 Seznam obrázků

Obr. č. 1

Obr. č. 2

Obr. č. 3

Obr. č. 4

Obr. č. 5

Obr. č. 6

Obr. č. 7

Obr. č. 8

Obr. č. 9

Obr. č. 10

Obr. č. 11

Obr. č. 12

Obr. č. 13

Obr. č. 14

Obr. č. 15

Obr. č. 16

Obr. č. 17

Obr. č. 18

Obr. č. 19

Obr. č. 20

Obr. č. 21

Obr. č. 22

Obr. č. 23

Obr. č. 24

Obr. č. 25

Obr. č. 26

Obr. č. 27

Obr. č. 28

Obr. č. 29

