

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Pohybové hry se zaměřením na fotbal

Physical games for football

Seminární práce

Vedoucí seminární práce:

PaedDr. Karel Večeřa

Vypracovala: Ingrid Habermannová

Brno, 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem seminární práci vypracovala samostatně na základě literatury, kterou uvádím v použitých zdrojích.

V Brně dne 1. února 2016



.....

podpis

OBSAH

ÚVOD.....	4
1 HISTORIE FOTBALU	5
2 POHYBOVÉ HRY NA ZÍSKÁNÍ CITU PRO MÍČ	6
2.1 Rozcvička	6
2.2 Hra na babu.....	6
2.3 Prostředník v kruhu	7
2.4 Slalom se sprintem	7
2.5 Přihrávaná ve trojici.....	8
3 POHYBOVÉ HRY NA STŘELBU A ČINNOST BRANKÁŘE.....	9
3.1 Střelba na cíl	9
3.2 Černí a bílí	10
3.3 Okénka.....	10
3.4 Středový brankář	10
3.5 Střelba z otočky	11
4 POHYBOVÉ HRY NA HRU V TÝMU.....	12
4.1 Hra na dva doteky.....	12
4.2 Trénink herní situace	12
4.3 Trénink obsazování hráče s míčem	13
4.4 Báčko	13
4.5 Hra na čtyři branky	13
ZÁVĚR.....	14
ZDROJE	15

ÚVOD

Jako téma své seminární práce jsem si vybrala pohybové hry se zaměřením na fotbal. Fotbalu se sice jako sportu více nevěnuji, ale zaujaly mne některé průpravné hry v rámci studia na Fakultě sportovních studií, a tak jsem se je zde rozhodla zpracovat.

Po stručném shrnutí historie fotbalu uvádím příklady her, které jsou rozděleny podle náročnosti a toho, v čem by hráče měly zdokonalit. Jsou zaměřeny na základní práci s míčem, tedy na přihrávky, vedení a tlumení míče, poté střelbu a činnost brankáře a na závěr i na týmovou hru.

1 HISTORIE FOTBALU

Nejstarší údaje dokládají, že fotbal vznikl z nejstarších her s míčem již ve 3. tisíciletí př. n. l. v Číně, kde tehdy primitivní kopanou hráli vojáci. Současný fotbal tak, jak ho známe, má však původ především v Anglii.

V Anglii se s rozvíjejícím kapitalismem začaly na školách formovat sportovní hry s přesnějšími pravidly, která si každá škola upravovala podle sebe. V 60. letech 19. stol. pak začal fotbal „žít vlastním životem“ a vznikaly první občanské kluby. Prvotní nejednotnost pravidel však brzdila jeho vývoj, a proto se v roce 1863 sešli v Londýně zástupci sedmi klubů, kteří založili první fotbalové sdružení ve světě *Football Association* a položili základy moderního fotbalu s jednotnými pravidly.

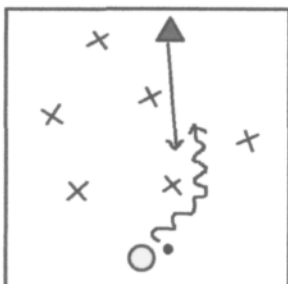
V polovině 80. let pak fotbal získal takovou podobu, kterou známe dnes. Z Anglie se rychle šířil do dalších zemí Evropy a v roce 1904 vytvořili zástupci sedmi národních asociací světovou organizaci fotbalu FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*). FIFA dodnes sdružuje svazy všech zemí a řídí mezinárodně platná pravidla fotbalu po celém světě. FIFA má své kontinentální organizace, pro Evropu je to UEFA (*Union des associations Européennes de football*), založená v roce 1954. Od roku 1930 se každé čtyři roky pořádá mistrovství světa a od prvních mistrovství v Uruguay se v pořádání střídají různé státy, jejichž svazy jsou členy FIFA.

V ČR se začal fotbal hrát okolo roku 1885 a po vzniku Československé republiky se rozšířil po celém území. V roce 1922 byla založena ČFA (Československá fotbalová asociace) a o rok později byla přijata za řádného člena FIFA. Prvním velkým úspěchem československých hráčů pak bylo 2. místo na mistrovství světa v Chile roku 1962 (Matoušek, & Kubiš, 1972, s. 78–80).

2 POHYBOVÉ HRY NA ZÍSKÁNÍ CITU PRO MÍČ

Nezbytností každého fotbalisty je naučit se ovládat míč, to znamená být schopen míč přihrát, přijmout a udržet pod kontrolou. K tomu lze dobře využít drobných pohybových her, které hráče naučí, jak se míč v dané situaci chová, tedy aby získal tzv. cit pro míč (Harvey, & Dungworth, 1999, s. 3). Hráči se takto učí míč vést, přihrávat i přebírat.

2.1 Rozcvička



Obrázek 1 Schéma hry Rozcvička

Hrací plocha: fotbalové hřiště, vyznačené čtvercové území o straně 6 m

Pomůcky: mety, fotbalový míč

Délka trvání: 5 min

Počet hráčů: 2

Procvičení: vedení míče, změny směru pohybu a udržení rovnováhy

Pravidla: Toto cvičení se provádí ve dvojicích. Ve vyznačeném čtverci se rozprostře 6 met, jeden z hráčů bude obránce a druhý útočník. Útočník postupuje mezi značkami s míčem dopředu na protější stranu čtvercového území a obránce se ho snaží zastavit, případně vytlačit ze čtverce. Pokud se to obránci podaří, vyhrává on. Hráči se navzájem nesmí dotknout (Harvey, & Dungworth, 1999, s. 3).

2.2 Hra na babu

Hrací plocha: fotbalové hřiště, vyznačené čtvercové území o straně 6 m

Pomůcky: mety, fotbalové míče

Délka trvání: 5–10 min

Počet hráčů: 4 (může být i více, pak je ale nutné zvětšit hřiště)

Procvičení: vedení míče, změny směru pohybu a udržení rovnováhy

Pravidla: Ve vyznačeném čtvercovém území se nachází všichni hráči a každý má míč. Úkolem je pohybovat se s míčem uvnitř čtverce a pokusit se „dát babu“ ostatním hráčům, anebo se naopak „babě“ vyhnout. Za každou předanou babu má hráč bod, za každou získanou bod naopak ztrácí (Harvey, & Dungworth, 1999, s. 17).

2.3 Prostředník v kruhu

Hrací plocha: fotbalové hřiště

Pomůcky: fotbalový míč

Délka trvání: 10 min

Počet hráčů: 5 a více

Procvičení: přihrávky, přebírání míče

Pravidla: Hráči se rozestaví do velkého kruhu a jeden – prostředník, bude uprostřed. Ti, kteří stojí v kruhu, si přihrávají míč mezi sebou (minimálně ob jednoho, nemohou si přihrát dva hráči stojící v kruhu vedle sebe) a prostředník se snaží míč mezi přihrávkami převzít. Když se mu to povede, vymění se s tím, kdo míč naposledy přihrál.

2.4 Slalom se sprintem



Obrázek 2 Schéma slalomu se sprintem

Hrací plocha: fotbalové hřiště

Pomůcky: mety, fotbalové míče

Délka trvání: 5 min

Počet hráčů: 2 a více

Procvičení: vedení míče, střídání rychlosti

Pravidla: Tohoto cvičení se může účastnit libovolný počet hráčů, každý má ale svůj míč a slalom z 10 met. Poslední meta je vzdálenější cca o 10 m od předposlední. Na povel všichni hráči vyběhnou a vedou míč slalomem. Na jeho konci zrychlí, obíhají poslední metu, a co nejrychleji se s míčem vrací na startovní pozici. První vyhrává (Harvey, & Dungworth, 1999, s. 19).

2.5 Přihrávaná ve trojici

Hrací plocha: fotbalové hřiště

Pomůcky: fotbalový míč

Délka trvání: 5 min

Počet hráčů: 3

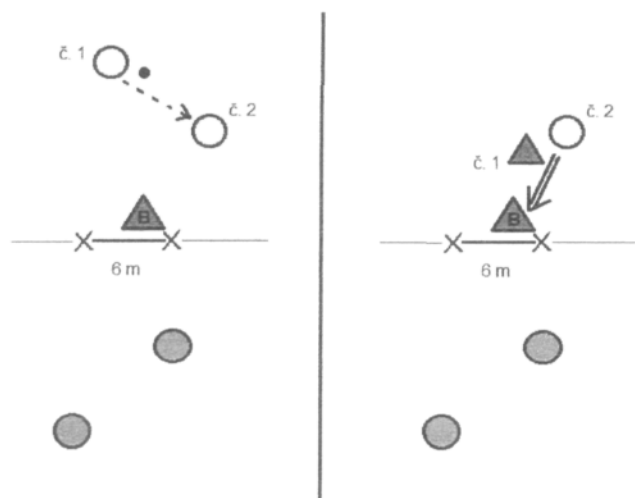
Procvičení: přihrávky, přebírání míče

Pravidla: Dva hráči si v pohybu přihrávají míč, třetí je mezi nimi a snaží se míče zmocnit. Když se mu to podaří, vystřídá ho ten z dvojice, který měl míč jako poslední. Vyhrává ten, kdo se během časového limitu zmocnil míče nejvícekrát (Matoušek, & Kubiš, 1972, s. 109).

3 POHYBOVÉ HRY NA STŘELBU A ČINNOST BRANKÁŘE

Hráč, který již ovládá nejrůznější techniky kopů a přihrávek, má základní dovednosti pro střelbu na branku. K účinné střelbě není potřeba velká síla (ačkoliv je pravda, že prudké střely se brankáři hůře chytají), spíše přesnost (Harvey, & Dungworth, 1999, s. 58).

3.1 Střelba na cíl



Obrázek 3 Schéma hry dvojice, která má aktuálně míč

Hrací plocha: fotbalové hřiště, vymezený prostor cca 15 x 30 m

Pomůcky: mety, fotbalový míč

Délka trvání: 10 min

Počet hráčů: 5

Procvičení: přesnost střelby, rychlost

Pravidla: Družstvo si vyznačí v polovině hrací plochy 6 m širokou branku, ve které bude stát jeden hráč jako brankář. Zbývá 4 hráči se postaví ve dvojicích před a za brankáře. Hráč č. 1 přihrává č. 2 a ten se pokusí vystřelit na branku. Z č. 1 se v ten moment stane obránce a střelbě se pokusí zabránit. Poté, co míč přeletí branku (nebo přes polovinu hrací plochy), ujmeme se ho druhá dvojice a postup se opakuje. Poté si hráči vymění pozice ve směru hodinových ručiček. Hra trvá, dokud každý nevystřelí na branku 10x. Kdo dal nejvíc branek, vyhrál (Harvey, & Dungworth, 1999, s. 59).

3.2 Černí a bílí

Hrací plocha: fotbalové hřiště, vymezený prostor cca 15 x 30 m

Pomůcky: mety, fotbalové míče

Délka trvání: 5 min

Počet hráčů: dvě stejně velká mužstva

Procvičení: přesnost střelby, rychlost

Pravidla: Dvě mužstva – jedno jsou černí, druhé bílí – proti sobě nastoupí ve vzdálenosti cca 30 m. Uprostřed je dělicí čára vyznačená metami dlouhá asi 15 m a jsou na ní položeny míče. Vedoucí dává povely „černí“ nebo „bílí“ a vyvolané družstvo vyběhá vpřed a snaží se kopnutým míčem zasáhnout přecházející soupeře. Zásahy se sečtou a hra se opakuje. Každé družstvo vyběhá 5x, to s nejvíce zásahy vyhrává (Matoušek, & Kubiš, 1972, s. 111).

3.3 Okénka

Hrací plocha: fotbalové hřiště

Pomůcky: fotbalový míč

Délka trvání: 5 min

Počet hráčů: 5 a více

Procvičení: přesnost střelby, činnosti brankáře

Pravidla: Hráči stojí v kruhu ve stoji rozkročném a s rozestupy 2 m. Uvnitř kruhu je hráč, který má míč a snaží se ho vykopnout z kruhu ven. Hráči na obvodu míč odrážení nohou nebo rukama. Míč nesmí letět výše, než jsou ramena spoluhráčů. Kdo pustí míč ven mezi nohama nebo po pravé straně, vystřídá prostředního (Matoušek, & Kubiš, 1972, s. 111).

3.4 Středový brankář

Hrací plocha: fotbalové hřiště (polovina hrací plochy)

Pomůcky: rozlišovací dresy, mety, fotbalový míč

Délka trvání: 2 x 10 min

Počet hráčů: 12

Procvičení: přesnost střelby, schopnost bránit míč, činnosti brankáře

Pravidla: Na polovině hrací plochy proti sobě hrají dvě 6členná mužstva tak, že jedno útočí a snaží se přihrát svému brankáři, který je uprostřed vymezeného obdélníku o rozměrech 7 x 2 m. Druhé mužstvo jim v přihrávkách brání. Brankáři se v průběhu hry střídají a vítězí družstvo, které svému brankáři přihraje více míčů a on je chytne (Matoušek, & Kubiš, 1972, s. 111).

3.5 Střelba z otočky



Obrázek 4 Schéma hry na střelbu z otočky

Hrací plocha: fotbalové hřiště, vymezený prostor cca 15 x 30 m

Pomůcky: mety, fotbalový míč

Délka trvání: 5 min

Počet hráčů: 4

Procvičení: přesnost střelby, schopnost bránit míč, činnosti brankáře

Pravidla: Ve vymezeném prostoru si vyznačí hráči branku, jeden dělá brankáře, jeden obránce a dva útočníka. 1. útočník přihrává druhému, který stojí zády k brance. Za ním stojí obránce. Druhý útočník se musí rychle otočit a buď rovnou vystřelit na branku, nebo si ještě s prvním útočníkem nahrát. Obránce se střelbě snaží zabránit. Po každé akci si hráči v družstvu vymění role ((Harvey, & Dungworth, 1999, s. 61).

4 POHYBOVÉ HRY NA HRU V TÝMU

Se zlepšením schopností pracovat s míčem by hráč měl dále trénovat, jak své dovednosti využít v týmu ve prospěch mužstva.

4.1 Hra na dva doteky

Hrací plocha: fotbalové hřiště (případně zmenšená hrací plocha)

Pomůcky: branky, mety, rozlišovací trička, fotbalový míč

Délka trvání: 10 min

Počet hráčů: dvě stejně velká mužstva

Procvičení: zpracování míče; předvídavost hráče, který si musí k míči správně naběhnout

Pravidla: Hráči na vyznačené hrací ploše se dvěma brankami hrají jako při normálním zápase, ale míče se mohou dotknout pouze 2x, než jej přihrájí spoluhráči nebo vystřelí. Pokud se hráč míče dotkne potřetí, musí ho odevzdat soupeři (Harvey, & Dungworth, 1999, s. 30).

4.2 Trénink herní situace

Hrací plocha: fotbalové hřiště

Pomůcky: mety, fotbalový míč

Délka trvání: 10 min

Počet hráčů: 3 a více

Procvičení: vedení míče, kličky, schopnost bránit míč tělem

Pravidla: Z met si hráči vyznačí řadu čtverců o hraně cca 3 m, pro každého hráče jeden. Každý z hráčů je ve svém čtverci a ten z prvního se s míčem snaží proběhnout přes ty sousední, aniž by mu ho soupeři vzali. Za každý čtverec, kterým se mu podaří projít, získává bod. Když míč ztratí nebo se s ním dostane přes poslední čtverec, převezme ho hráč z posledního čtverce, který přeběhne do 1. čtverce. Všichni se tedy posunou o jeden čtverec dál a hra běží nanovo. Hráč, který získá jako první 5 bodů, je vítězem (Harvey, & Dungworth, 1999, s. 31).

4.3 Trénink obsazování hráče s míčem



Obrázek 5 Schéma hry na obsazování hráče s míčem

Hrací plocha: fotbalové hřiště

Pomůcky: mety, fotbalové míče

Délka trvání: 10 min

Počet hráčů: dvojice

Procvičení: vedení míče, obranné postavení

Pravidla: Na fotbalovém hřišti se vyznačí klikatá dráha cca 30 x 5 m. Cvičí se ve dvojicích, jeden je útočník a druhý obránce. Konec dráhy se považuje za obráncovu branku. Útočník vede míč od značky ke značce a obránce ho obsazuje – musí být stále v postavení směrem k brance. Nesmí se snažit míč převzít, ale získává bod za dotek míče, nad kterým útočník ztratil kontrolu. Útočník naopak získává bod, když se mu podaří obránce obejít. Poté si dvojice vymění role (Harvey, & Dungworth, 1999, s. 103).

4.4 Báčko

Hrací plocha: fotbalové hřiště, vyznačené čtvercové území o straně 10 m

Pomůcky: mety, fotbalový míč

Délka trvání: 5 min

Počet hráčů: 7

Procvičení: vedení míče, kličky, obranné a útočné postavení

Pravidla: Ve vymezeném prostoru cca 10 x 10 m hraje 5 útočníků proti 2 obráncům. Dotkne-li se obránce míče, je vystřídán útočníkem, který chybu zavínil. Vyhrává ten, kdo se míče dotknul nejvícekrát (Matoušek, & Kubiš, 1972, s. 112).

4.5 Hra na čtyři branky

Hrací plocha: fotbalové hřiště, vyznačené čtvercové území o straně 20 m

Pomůcky: branky, rozlišovací dresy, fotbalový míč

Délka trvání: 10 min

Počet hráčů: 12

Procvičení: vedení míče, kličky, obranné a útočné postavení, střelba na branku

Pravidla: Na každé straně čtverce se doprostřed postaví branka, každé mužstvo má dvě (na dvě střílí a dvě brání). Jedná se o volnou hru (Matoušek, & Kubiš, 1972, s. 112).

ZÁVĚR

První typ her je zaměřený na základní dovednosti nezbytné pro hru fotbalu, tedy na práci s míčem. Hráč si osvojuje techniku přihrávek, přebírání a schopnost udržet míč pod kontrolou při vedení.

Při zvládnutí předchozích základních dovedností je na řadě o něco obtížnější střelba na branku a brankářské dovednosti. Uvedla jsem hry, které jsou zaměřené na rozvoj přesnosti při střelbě a funkci brankáře.

Poslední sada her shrnuje všechny výše zmíněné dovednosti a učí hráče využívat je při hře ve prospěch svého týmu – jedná se tedy o nejobtížnější hry pro pokročilejší.

ZDROJE

Harvey, G., & Dungworth, R. (1999). *Škola fotbalu*. (České vyd. 1., 129 s.) Praha: Václav Svojtka & Co.

Matoušek, J., & Kubiš, K. (1972). *Sportovní hry*. (Vyd. 1., 165 s.) Brno: Rektorát UJEP Brno.