

UNIVERZITA KARLOVA V P

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



Kombinační hra ve fotbale

Combination game at football

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor:

Ondřej Klamt

Datum:

červen 2009

Obor:

TVS - TIV

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Kombinační hra ve fotbale vypracoval samostatně a čerpal jsem z literárních pramenů, které jsem uvedl v seznamu použité literatury.

V Praze, dne Ondřej Klamt

Poděkování

Na úvod této bakalářské práce bych rád poděkoval klubu SK Slavia Praha za možnost provést zde výzkum na téma kombinační hra. Speciální poděkování potom patří Mgr. Jaroslavu Knyplovi (asistent trenéra ve starším dorostu A v klubu SK Slavia Praha) za veškerou výpomoc na této bakalářské práci, možnou diskusi k trenérské činnosti, teoretické vybavení obohacující moje znalosti, za poskytnutí interview a v neposlední řadě za cenné rady a tipy při psaní bakalářské práce.

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřena na kombinační hru jako způsob pojetí postupného útoku ve fotbale. Práce vznikala na základě teoretických zdrojů a výzkumu provedeném v klubu SK Slavia Praha. Fakta zde uvedená by měla sloužit jako základní zdroj informací pro trenéry.

Abstract:

Bachelor work is focused at combination game at football as a way of consecutive offensive. The work is based on both theoretical sources and original research conducted at the club SK Slavia Prague. The work outcome shall serve as basic guidelines for practising trainers.

Obsah

1	Úvod	7
2	Problémy, cíle a úkoly práce	8
2.1	Problémy práce.....	8
2.2	Úkoly práce.....	8
3	Teoretická část	9
3.1	Použité grafické symboly.....	9
3.2	Pohybové schopnosti a dílčí fotbalové dovednosti potřebné pro kombinační hru.....	9
3.2.1	Hra bez míče.....	10
3.2.2	Přihrávání.....	13
3.2.3	Zpracování	15
3.2.4	Vedení.....	16
3.3	Závislost kombinační hry na rozestavení hráčů.....	19
3.3.1	Vývoj herních systémů.....	19
3.3.2	Klasifikace rozestavení hráčů.....	21
3.4	Terminologické minimum.....	22
4	Hypotézy	26
5	Metody a postup práce	27
5.1	Popis použitých metod.....	27
5.2	Zvolený postup práce.....	28
6	Výzkumná část	29
6.1	Výzkumný vzorek.....	29
6.2	Analýza.....	29
6.2.1	Pozorování tréninků.....	29
6.2.2	Pozorování utkání.....	38
6.2.2.1	Slavia vs. Jihlava.....	38
6.2.2.2	Sparta vs. Slavia.....	39
6.2.2.3	Příbram vs. Slavia.....	40
6.2.2.4	Slavia vs. Olomouc.....	41

6.2.3	Realizace cvičení z tréninkových jednotek a jejich úspěšnost.....	43
6.2.4	Interview.....	45
6.3	Poznatky z pozorování.....	46
7	Diskuze.....	47
7.1	Srovnání výsledků výzkumu s teorií.....	47
7.2	Vlastní diskuze pozorování.....	48
7.2.1	Zhodnocení cvičení a her.....	48
7.2.2	Zhodnocení kombinační hry ve sledovaných utkáních.....	50
7.3	Přijetí/nepřijetí hypotéz.....	52
7.4	Reflexe výzkumu.....	54
8	Závěry.....	55
8.1	Splnění úkolů a cílů.....	55
8.2	Doporučení pro trenéry.....	55
9	Použitá literatura a další zdroje.....	57
9.1	Literatura.....	57
9.2	Internetové zdroje.....	58
10	Seznam příloh.....	59
11	Přílohy.....	60

1 ÚVOD

Kombinační hra ve fotbale je nejčastějším projevem útočné fáze v tomto sportu. Avšak dokonale propracované obrany a taktiky bránění, kdy se do defenzivní fáze zapojují všichni hráči včetně útočníků zapřičiňují, že se z kombinační hry stává nesmírně složitá a technicky náročná činnost. Proto právě zde je třeba věnovat hodně času jak praktické, tak teoretické přípravě. U týmů s nižší kvalitou se setkáváme s neschopností hrát na zformovanou obranu nebo-li tzv. „do plných," právě z důvodu špatné kombinace.

Osobně vždy preferuji, když je mužstvo schopno držet míč, hrát rozvážně, víceméně pozemi a raději přihrát „zpátky", než ztratit míč riskantní přihrávkou. Ve fotbale jsem se vždy snažil hledat spoluhráče a kombinovat s nimi, namísto nějakého individuálního řešení. Krom toho všeho, je zdařilá kombinace velmi pohledná pro nezaujatého diváka. Schopnost postupného útočení za pomoci kombinační hry je něco co u mnoha týmů z české Gambrinus ligy chybí. Nutno podotknout, že nároky na kvality hráče a schopnost uskutečňovat kombinaci se v dnešní době stále zvyšují, a proto je třeba zařazovat do tréninkového a osvojovacího procesu nácviky vedoucí ke zkvalitnění hráče v této taktice již od mládežnických kategorií.

Po zakončení studia na Pedagogické fakultě bych rád získal trenérskou licenci třídy B na fotbal a tato bakalářská práce by měla posloužit jako vstupní materiál do trenérské školy. I proto jsem si vybral nepříliš obvyklé a relativně odborné téma, které by mělo objasnit, shrnout a vyvodit hlavní závěry v otázkách co je to kombinační hra a jak ji trénovat. Kombinační hru totiž považuji za formu útočné fáze, která je v našich soutěžích, jak nižších, tak vyšších, potřeba nejvíce trénovat.

Jako výzkumný vzorek, který bude zároveň částečně brán jako předloha v popisu tréninkových cvičení vedoucích ke zlepšení a osvojení kombinací budou sloužit oddíly SK Slavia Praha.

2 PROBLÉMY, CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1 PROBLÉMY

- 1) Má kombinační hra požadavky na individualitu hráče?
- 2) Jsou nějaké týmové předpoklady kombinační hry?
- 3) Jsou nějaké další faktory ovlivňující kombinace?
- 4) Je možné trénovat a osvojovat kombinační hru v týmovém pojetí? Jakým způsobem?

Cílem práce je zmapování kombinačního způsobu hry ve fotbale se zřetelem na postihnutí individuálních a týmových předpokladů kombinační hry, vyslovení dalších ovlivňujících faktorů a vytvoření osvojovacích cvičení a her zaměřených na kombinační hru.

2.2 ÚKOLY

- 1) Stanovit podle bibliografických zdrojů individuální požadavky každého jednotlivce zapojujícího se do kombinační hry. Z hlediska fotbalových **dovedností i z hlediska pohybových schopností.**
- 2) Provést interview s asistentem trenéra klubu SK Slavia Praha a následně stanovit požadavky na hráčský kádr, týmovou spolupráci, časovou soudržnost
- 3) Výzkumnou metodou pozorování analyzovat přístup A dorostu Slavie ke kombinační hře v tréninkových jednotkách a její realizaci v zápasech.
- 4) Zaznamenat průpravná a herní cvičení a průpravné hry, které používají trenéři A dorostu Slavie.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Použité grafické symboly

O	Útočník
⊙	Útočník v novém postavení
A	Obránce
	Obránce v novém postavení
•	Pohyb hráče bez míče
A / W ^	Pohyb hráče s míčem
•	Přihrávka
	Centr (přihrávka vzduchem)
C	Otočka s míčem
	Střela
●	Míč
X	Meta (stojan)

3.2 Pohybové schopnosti a dílčí fotbalové dovednosti potřebné pro kombinační hru

Pohybovými schopnostmi (viz. terminologické minimum) rozumíme základní integraci vnitřních biologických vlastností organismu. Jde o sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost (koordinaci). Tak jako ve většině sportuje i ve fotbale, ač by se na první pohled mohlo zdát, že tomu tak není, nezbytný velký rozvoj všech základních pohybových schopností. Jejich potřebu více přiblíží propojení s konkrétními

fotbalovými dovednostmi, které jsou potřebné při postupném útoku, tedy kombinační hře.

Tyto dílčí fotbalové dovednosti jsou rovněž čtyři:

Pozn.: jelikož se kombinační hra týká pouze útočné fáze hry, budeme se zabývat u všech dovedností pouze jejich útočnou částí

- 1) Hra bez míče (výběr místa)**
- 2) Přihrávání**
- 3) Zpracování**
- 4) Vedení míče**

3.2.1 - Hra bez míče

Hra bez míče, kterou každý fotbalista pojmenuje jako nabíhání, je neustálý účelný pohyb hráče po hřišti v každé části útočné fáze hry (viz. terminologické minimum). V moderním současném fotbale je tato činnost považována za nesmírně důležitou. Je předpokladem týmové hry - hráč, který má míč je pouze jeden a je na všech ostatních aby svým pohybem a výběrem místa umožnili hráči s míčem dostatečný a co nejlepší výběr pro další přihrávku. Hra bez míče je nepřetržitá činnost, v opačném případě je totiž velmi rychle hráč obsazen protihráčem. Navíc stojící hráč, přestože v momentě přihrávky nebyl obsazen, může být proti soupeři v nevýhodě (neplatí vždy), jelikož nemá potřebný pohyb.

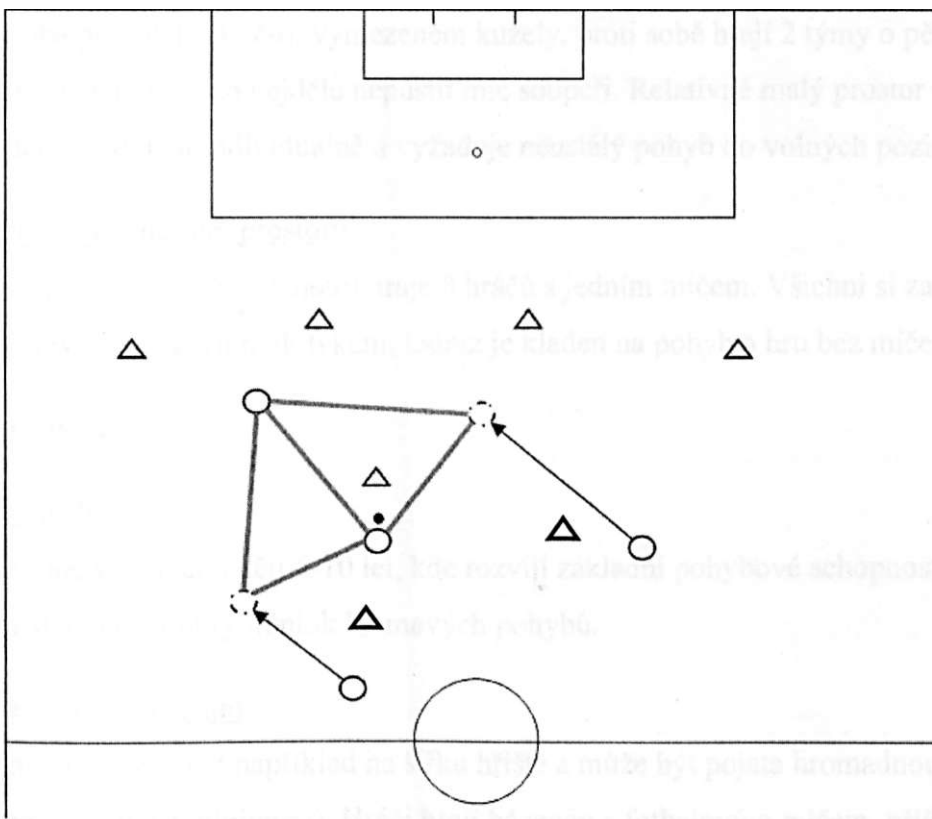
Po technické stránce je tato činnost prováděna kombinací a střídáním chůze, poklusu a sprintu ve všech směrech. Na hráče bez míče nebývá vytvářen takový tlak od soupeře, je tedy umožněna značná uvolněnost a ekonomizace pohybu s pomocnou prací paží. Ekonomický pohyb je navíc naprosto nezbytný, jelikož hra bez míče je největším odběrem sil v útočné fázi a tedy základním požadavkem je zde velmi dobrá kondiční připravenost. Zde se setkáváme s potřebou velkého rozvoje vytrvalostních schopností. Hlavně v pozdějších fázích utkání se setkáváme i u vyspělých týmů s problémy klesající úrovně hry bez míče, která je podmíněna jednak již zmíněnými vytrvalostními propozicemi hráčů a jednak vytrvalostními propozicemi soupeře.

Neschopnost kvalitního nabíhání má za následek velmi rychlý úpadek kombinační hry.

Při hře bez míče může být velké uplatnění klamavých pohybů, které zároveň

mohou být velkou zbraní. Využívá se zde rychlé změny pohybu a výhody, že protihráč neví, kdy a kterým směrem bude změna pohybu provedena, což může způsobit náskok až několika kroků na soupeře. Z hlediska pohybových schopností je zde zapotřebí obratnosti, aby klamavý pohyb vypadal důvěryhodně a mohl tedy nastat moment překvapení a také akcelerační rychlosti schopnost k získání největšího náskoku na obránce.

Hlavní zásada zní: nejvíce se musejí nabízet nejbližší spoluhráči, přičemž by měli tvořit trojúhelník nebo soustavu trojúhelníků (obr. 3.2.1a), která se elasticky mění podle vývoje herní situace. [10, str.45]



Obr. 3.2.1a znázorňující pohyb hráčů bez míče do trojúhelníku tak, aby bylo možné jim přihrát

Nácvik:

Pro nácvik mají největší význam průpravné hry (viz. terminologické minimum), které umožňují rozvíjet hru bez míče ve vztahu ke stejné činnosti ostatních spoluhráčů i ve vztahu k protihráčům. Využít se dá také pohybových her, zvláště pak v nižších věkových kategoriích.

Průpravné hry:

Hra bez branek

Ve čtverci cca 15x15 metrů (dle počtu zapojených hráčů, takto velký prostor je vhodný zhruba pro 10-12 hráčů), vymezeném kužely, proti sobě hrají 2 týmy o pěti až šesti hráčích. Cílem je co nejdéle nepustit míč soupeři. Relativně malý prostor nedovoluje hráčům pronikat individuálně a vyžaduje neustálý pohyb do volných pozic.

Orientace v herním prostoru

„V prostoru cca 15x20 metrů hraje 8 hráčů s jedním míčem. Všichni si za pohybu přihrávají míč prvním dotykem. Důraz je kladen na pohyb a hru bez míče." [11 str.29]

Pohybové hry:

Hra na babu

Vhodné využívat u dětí 6-10 let, kde rozvíjí základní pohybové schopnosti, ale i u starších, jako dobrý trénink klamavých pohybů.

Házená s omezením

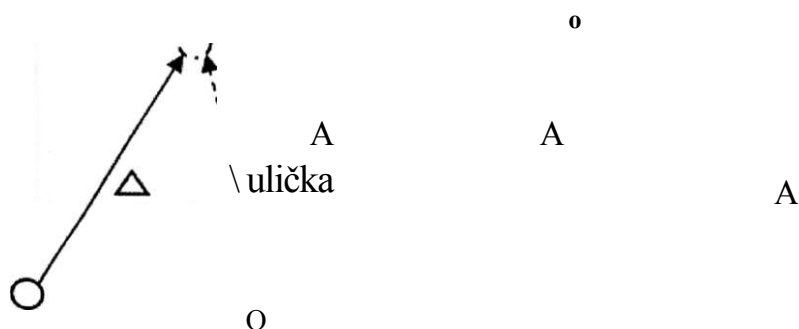
Hra může probíhat například na šířku hřiště a může být pojata hromadnou formou (viz. terminologické minimum). Hráči hrají házenou s fotbalovým míčem, přičemž hráč který má míč v držení se nesmí pohybovat, může pouze přihrávat dál. Zakončení na branku může být pouze nohou nebo hlavou z prvního doteku. Hra opět rozvíjí mimo jiné pohyb bez míče.

3.2.2 - Přihrávání

Osvojení přihrávek je podmínkou vzájemné spolupráce dvou hráčů. Při hře má přihrávající hráč v danou chvíli největší zodpovědnost, jelikož musí na základě zhodnocení situace vybrat nejvhodnější moment, způsob a místo kam bude přihrávat. Z pohybových schopností je zde zastoupena především síla. Správná přihrávka je však také závislá na úrovni obratnosti. V současném fotbale se často zmiňuje tzv. timing přihrávky (z pohybových schopností je podmíněn právě obratností), což je časoprostorová koordinace přihrávky, která je naprosto nezbytná u finálních a předfinálních přihrávek a u tzv. „uličky“ (obr. 3.2.2a), (vše viz. terminologické minimum), kdy hráč pohybem získá prostor třeba jen na zlomek vteřiny.

Způsobů provedení přihrávky je celá řada (vnitřní stranou nohy - tzv. placírkou, vnitřním nártem, přímým nártem, vnějším nártem, patou, špičkou, hlavou, rukama). Jejich podrobné provedení a osvojování je základem fotbalových dovedností, které se trénují již od přípravy. Detailní rozbor kopací techniky u každého druhu přihrávky je příliš obsáhlý a přesahuje rámec této práce.

V nácvikové části se proto budeme věnovat pouze tréninku timingu, jako pokročilého přihrávání se zvládnutou kopací technikou.



Obr. 3.2.2a znázorňující přihrávku a zaběhnutí do „ uličky

Nácvik

V procesu osvojování timingu a pohrávání do uliček nejvíce poslouží herní cvičení (viz. terminologické minimum), případně průpravné hry.

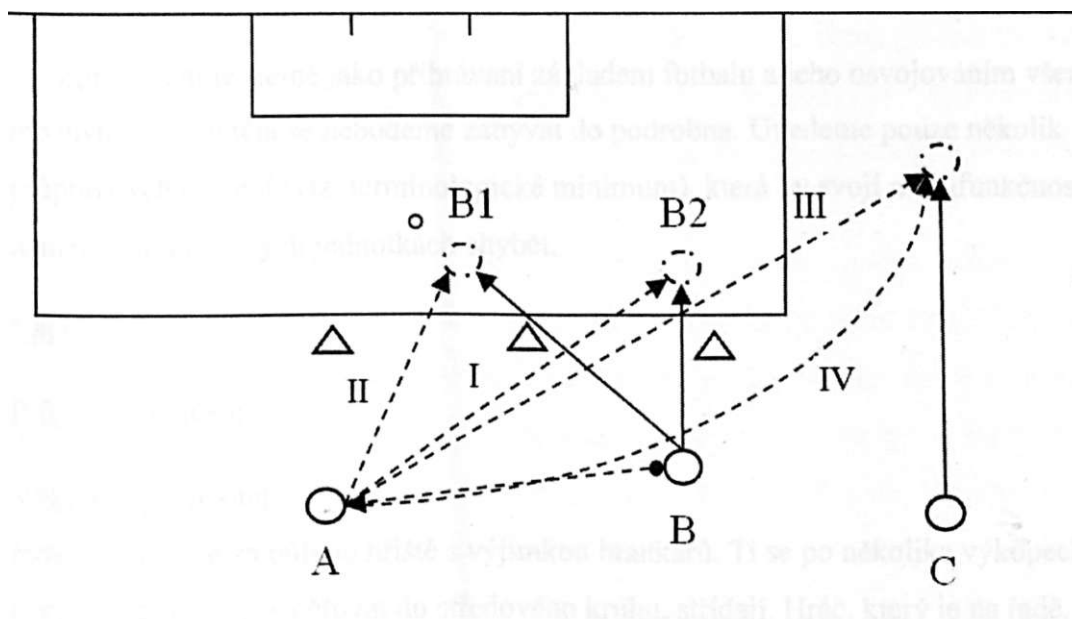
Herní cvičení

3 na 2

Útok z půlící čáry se třemi útočníky na dva obránce. 3 útočníci začínají v řadě a můžou si libovolně vyměňovat míč. 2 obránci před nimi couvají a snaží se zamezit přihrávkám. Cca 5-10m před pokutovým územím by se měli hráči bez míče pokusit o náběh do uličky, kam by měla přijít přesně časovaná přihrávka od 3.útočníka, který má míč. Akce by měla být zakončena střelou na bránu.

Narážka 3 na 3

3 útočníci na daných pozicích si vymění míč následujícím způsobem (dle obr. 3.2.2b). B rozehraje na A. B i C se rozběhnou směrem za obranu, do uliček, přičemž si musí pohlídat ofsajd. A přihrávkou z prvního doteku vrací na B1, B2 nebo C jednou ze čtyř možných variant (I, II, III, IV - vzduchem). Pokud dostává míč hráč C, může dále ještě centrovat míč zpátky na B. 3 obránci stojící cca 2m před velkým vápnem pouze tzv. stínují pohyby, ale nesnaží se na 100% získat míč.



Obr. 3.2.2b – schéma herního cvičení „narážka 3 na 3“

3.2.3 - Zpracování

Zpracování míče patří mezi nejdůležitější herní činnosti. Hráč se zmocňuje míče a dostává ho pod kontrolu. Rychlé a bezpečné zpracování je základem kvalitního fotbalisty. V moderním fotbale je hráč při zpracování často atakován soupeřem, přičemž ve chvíli zpracování většinou stojí pouze na jedné noze. I z tohoto důvodu je tato fotbalová dovednost velmi náročná na provedení a je při ní potřeba vysoká míra obratnosti. Navíc již ve chvíli přebírání míče je nutné znát řešení následující herní situace. U špičkových fotbalistů si můžeme všimnout, že ani nemusí sledovat míč po celou fázi zpracování. Dostání balonu pod kontrolu je pro ně automatizmus, a proto již když na ně směřuje přihrávka mohou přemýšlet, jak s míčem naloží po převzetí. Toto je jeden z velkým problémů v českém fotbale i včetně hráčů Gambrinus ligy.

Zpracování může být provedeno do stoje nebo do běhu. Podle způsobu provedení jej dělíme na 3 typy:

1. Převzetí - zastavení míče po zemi vnitřní a vnější stranou nohy, nártem (špičkou nohy), chodidlem
2. Tlumení - zpracování při dopadu na zem chodidlem, vnitřní a vnější stranou nohy
3. Stahování - zpracování ze vzduchu vnitřní a vnější stranou nohy, nártem (špičkou nohy), stehnem, hrudníkem, hlavou.

Zpracování je stejně jako přihrávání základem fotbalu a jeho osvojováním všemi možnými částmi těla se nebudeme zabývat do podrobná. Uvedeme pouze několik průpravných cvičení (viz. terminologické minimum), která by svojí multifunkčností neměla v tréninkových jednotkách chybět.

Nácvik

Průpravná cvičení

Výkop a zpracování

Hráči stojí lehce za půlkou hřiště s výjimkou brankářů. Ti se po několika výkopech z ruky, které se snaží směřovat do středového kruhu, střídají. Hráč, který je na řadě, se

snaží vysoký míč co nejkvalitněji zpracovat a poté vést k pokutovému území a vystřelit. Nevýhodou cvičení je zapojení počtu hráčů v poměru časového vytížení.

Pasy na 30-40m

Dvojice proti sobě ve vzdálenosti 30-40m si posílají balony vzduchem. Následuje rychlé zpracování a příprava na kop. Nevýhodou tohoto cvičení je nízká kvalita (přesnost) centrovanych míčů u týmů z nižších soutěží.

Zpracování, otočka a přihrávka (obr. 3.2.3a)

3 hráči si přihrávají balon v jedné linii. Prostřední hráč vždy míč zpracuje, otočí se s ním a přihráje třetímu. Ten mu z prvního doteku přihrává zpět a celý proces se opakuje na druhou stranu. Prostřední hráč se po minutě, maximálně dvou, vystřídá.



Obr. 3.2.3a

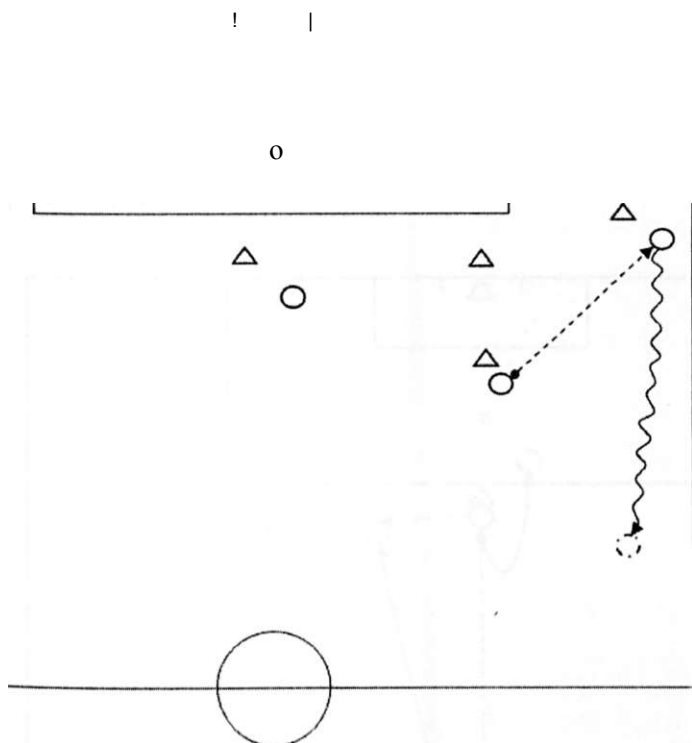
3.2.4 - Vedení míče

„Vedení míče je útočná herní činnost jednotlivce charakterizovaná plynulým nebo přerušovaným pohybem hráče s míčem zvoleným směrem, přičemž má míč neustále pod kontrolou. Tradičně se rozlišují 2 základní způsoby vedení míče - přímým směrem a se změnou směru. Odlišují se účelem (taktickým záměrem) a způsobem provedení (technickou stránkou).“ [10 str.72]

Důležitou stránkou je účelnost vedení. Tedy je-li vedení míče v danou chvíli optimálním řešením. Vedení míče je úzce spojeno s individuální herní činností, kterou je obcházení soupeře, což u technicky velmi zdatných hráčů, kteří jsou navíc rychlostně (akční a akcelerační rychlost) dobře vybaveni, může být silnou zbraní, avšak z hlediska kombinační hry je snaha tuto činnost minimalizovat a využívat pouze v nezbytných případech (jako na obr. 3.2.4a). Delší vedení míče má většinou za následek stagnaci kombinace. Vedení jako individuální herní projev již nepovažujeme za dílčí schopnost kombinační hry, tudíž se budeme zabývat pouze vynuceným vedením míče, které má

sloužit k dalším kombinačním možnostem.

Důležitou fází vedení je pro nás krytí míče, které můžeme definovat jako držení bez změny místa, kdy hráč vlastním tělem brání (odstavuje) soupeře tak, že ten se k míči nemá jak dostat. Správné pokrytí je v současném fotbale důležitým prvkem, který, v kombinační hře především útočníkům, dává čas na rozmyšlení řešení situace nebo čas na náběhy spoluhráčů.



Obr. 3.2.4a - hráč dostává míč do místa odkud' nemůže přihrát na jistotu, musí proto vyvést míč směrem k vlastní brance aby získal lepší pozici a mohl opět rozehrát

Nácvik

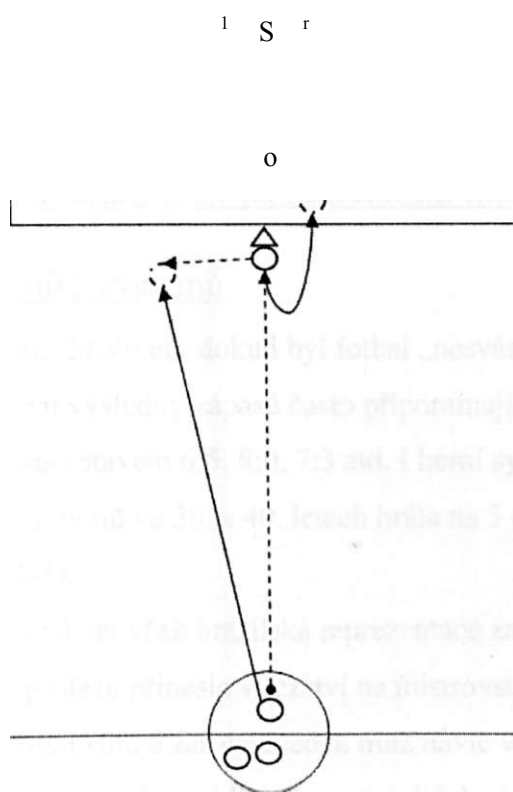
Podle způsobu kontaktu s míčem rozlišujeme vedení vnitřní stranou nohy, vnějším, vnitřním a přímým nártem. Vedení míče, zvláště ve větších rychlostech, je podmíněno dostatečnou úrovní koordinačních schopností, především diferenciační schopností vynaložit přiměřenou sílu při každém doteku s míčem. Vhodným tréninkem u osvojování vedení je používání míčů různé velikosti nebo hmotnosti.

Krytí - nácvik samotného krytí nemusí být takovou samozřejmostí, jakou je nácvik vedení míče. Nejvíce zde využijeme herní cvičení a průpravné hry.

Herní cvičení

Naražení zády k bráně (obr. 3.2.4b)

Hráč na velkém trestném území stojí zády k bráně, kde na něj vyvíjí tlak obránce. Útočník se snaží získat tělem prostor na převzetí přihrávky. Balon si zpracuje a kryje tělem. Mezi tím mu přihrávající hráč nabíhá na střelu. Útočník buď přihraje hráči v náběhu nebo se s míčem kolem obránce otočí a zakončí sám. Přihrávající hráč jde na pozici útočníka.



Obr. 3.2.4b

Průpravné hry

Obdoba futsalu

Na ploše 40x30m proti sobě hrají dva týmy o čtyřech hráčích a brankáři. Oba týmy hrají s rozestavením 1-2-1. Hráč na hrotu se při útoku svého týmu snaží simulovat pivota.

Dostává přihrávky, když stojí zády k brance a snaží se míč podržet a rozehrát na nabíhající spoluhráče.

2 na 2

Na ploše cca 10x10m proti sobě hrají dva proti dvěma. Cílem je co nejdelé držet míč krytím, případně si pomoci přihrávkou na spoluhráče. Pokud se míč dostane do autu hráč rozehrává nohou ze země.

Kombinační hru nelze provádět bez předpokladu zvládnutí těchto čtyř základních individuálních dovedností. Obtížnost postupného útoku spočívá také v týmové spolupráci a organizaci týmu, jejíž zdokonalování je hlavním úkolem této bakalářské práce. Proto nadále budeme uvažovat se zvládnutím individuálních požadavků hry bez míče, přihrávání, zpracování a vedení.

3.2 Závislost kombinační hry na rozestavení hráčů (na herním systému)

3.2.1 Vvvoi herních systémů

V 1. polovině 20. století, dokud byl fotbal „nesvázaný a nespoutaný“ financemi, můžeme zaznamenat výsledky zápasů často připomínající spíše divoké hokejové utkání. Běžně končily zápasy stavem 6:5, 8:0, 7:3 atd. I herní systémy tomu samozřejmě odpovídaly. Většina týmů ve 30. a 40. letech hrála na 3 obránce, 2 záložníky a 5 útočníků (tedy 3-2-5).

Na začátku 60. let však brazilská reprezentace začala hrát systémem 4-2-4 a tato změna systému ji posléze přinesla vítězství na mistrovství světa. 4 útočníci, znamenající stále velkou ofenzivní sílu, a zároveň jeden muž navíc v obraně, způsobili, že si tento systém za krátko získal velkou oblibu i u evropských týmů. Některé týmy dokonce ještě jednoho forwarda přesunuly do zálohy. Záměr změn byl jasný. Už se nehrálo stylem vyhraje ten, kdo dá víc branek, ale naopak ten kdo jich méně dostane. Nebo-li neobdržíme-li žádnou branku nemůžeme prohrát. 7. dekáda 20. století byla dalším obdobím přeskupování řad „směrem vzad“, na která v 80. letech navázal v destruktivnosti i způsob hry, se kterým jako první přišla anglická mužstva a stejně tak anglická reprezentace. Tzv. ostrovní fotbal proslul v této době dlouhými nakopávanými

míči na útočníky prakticky bez hry středové řady. Hra naprosto postrádala kreativitu a tedy byla velmi neatraktivní. Zpočátku tato jednoduchost až primitivnost slavila úspěch, ale netrvalo dlouho a fotbal se opět dokázal vyvinout tak, aby tento styl hry dokázal eliminovat.

Vyvrcholení destruktivity a defenzivního pojetí a zároveň počátek návratu k ofenzivní atraktivní formě začal v posledním desetiletí minulého století.

Fotbal přestával plnit roli zábavné hry. A tak musel přijít další zvrát, který měl zaručit, že sledovanost a obliba nepoklesne. Hra se v poslední letech stává neuvěřitelně propracovanou a taktickou záležitostí, ve které už navíc nestáčí mít v týmu pouze skvělé hráče a osobnosti na lavičce. Jde o týmovou hru, kde každý hráč musí přesně dodržovat taktické úkoly a požadavky. Nároky na hráče stále rostou a nejen v jejich obvyklých nebo-li primárních činnostech, ale i v těch sekundárních. Tedy požadavky na konstruktivní zakládání a podporování útoku od obránců, stejně tak jako požadavky na bránění a pressing od hrotových útočníků.

Španělsko a Anglie se staly evropskými „neoprůkopníky“ ve hře dopředu. O hodně více se zde staví a trénuje ofenzivní část. A důkaz o tom nalezneme i v investicích vynaložených na nákup útočných hráčů v poměru s náklady na obránce. Ale nakonec však šlo opět o ovlivnění fotbalu, tentokrát samotnými fanoušky, kteří chtěli opět vidět útočný a atraktivní fotbal i za cenu rizika prohry. Je známo, že v těchto zemích diváci spíše snesou prohru 3:4 než remízu 0:0.

U nejvyspělejších týmů můžeme sledovat i různé herní projevy pokud jde o zápas domácí soutěže a zápas například Champions league. V této, jinak přezdívané milionářské soutěži, si týmy riziko útočení už nemohou dovolit v takové míře a proto u nich vídáme hru více na jistotu se zabezpečenou obranou.

Nejčastějšími herními systémy používanými v současnosti jsou rozestavení se 4 obránci, 3-5 záložníky a 1-3 útočníky. Tedy systém 4-4-2 (který sám o sobě na vyšších úrovních není dodržován ortodoxně) a jeho modifikace jako 4-1-2-1-2, 4-5-1, 4-3-3 (popř. 4-2-2-2, 4-2-3-1, 4-1-4-1 a některé další). Stále více se setkáváme s jevem, že takto stanovený počet hráčů v jednotlivých řadách je víceméně orientační a slouží především jako informace pro média. Jednotlivé řady se stále více a více prolínají a popis činností a povinností jednotlivých hráčů se stále rozšiřuje.

Pozn.: někteří autoři pod pojmem herní systém uvádějí 3 zákl. formy útoku (postupný útok, rychlý protiútok a kombinovaný útok), jiní ho srovnávají s termínem rozestavení hráčů. V této práci herní systém uvádíme jako rozestavení hráčů.

„ Dynamicky chápané systémy hry nejsou v současné době terminologicky ztotožňovány s názvem rozestavení hráčů. "[12, str. 17]

3.2.2 Klasifikace rozestavení hráčů

Rozestavení 4-4-2 - 4 obránci hrající v jedné linii, důležitá středová řada, která spolupracuje jak s útočnou, tak obranou řadou. Těžiště bránění se poněkud posouvá od vlastní branky, možnost intenzivního útočení krajními obránci, možnost využití ofsajd systému. Ortodoxní rozestavení hráčů 4-4-2 používají hlavně oddíly hrající nižší úroveň. Na vyšší úrovni spíše modifikace tohoto rozestavení. [12, str.23]

V postupném útoku je především kladen velký důraz na kvalitu dvou středních záložníků (hrajících buď vedle sebe nebo jako 1 ofenzivní a 1 defenzivní, viz. rozestavení 4-1-2-1-2), kteří přijímají a rozdávají nejvíce přihrávek. Pohyby a nabízení hráčů jsou znázorněny na obr. 3.2.2a. Jako původní systém, ze kterého vychází mnoho dalších podob, je toto rozestavení základní pro úspěšnou kombinační hru.

Rozestavení 4-1-2-1-2 - V podstatě stejný systém jako 4-4-2, kde je již přímo určen defenzivní „štít“ a ofenzivní hráč středové řady. Uvádíme ho proto, že je stále velmi často používáno.

Rozestavení 4-5-1 a 4-3-3 - tyto 2 systémy jsou nejmodernějšími systémy současného fotbalu, jehož proměny používají špičkové týmy. Obrana pracuje opět na stejné bázi jako u 4-4-2. Rozdíl je však ve středové řadě, která nabízí velkou variabilitu a hned několik možností rozestavení, které se mohou měnit jak během zápasu, tak třeba během střídání útočné a obranné fáze hry. Velmi častým jevem bývá, že v obranné fázi hraje tým rozestavení 4-5-1, a při získání míče a přechodu do útoku se mění rozestavení na 4-3-3. Hráči můžou a nemusí měnit svoje pozici, středová řada, jako nej důležitější část kombinační hry, je velmi variabilní a může se v ní zapojit až 5 hráčů, což zvyšuje možnost výběru přihrávajícího hráče. Konkrétní výběr a případné změny rozestavení

jsou primárně dány typologií a předpoklady technického vybavení vlastních hráčů. Sekundárně pak taktickým záměrem.

Rozestavení 3-4-3 - toto rozestavení se nepoužívá jako systém pro základní jedenáctku (tedy jako rozestavení na začátku zápasu), jelikož hra pouze na 3 obránce je až příliš riskantní, přesto se s ním velmi často setkáváme. Bývá totiž odpovědí trenéra na nepříznivý stav utkání za účelem zvýšit útočnou aktivitu. V zpracované formě při velké snaze vstřelit branku, se spojuje útočná a záložní řada, což znamená, souhru až 7 hráčů, kteří spolu mohou kombinovat. Pokud je však již tým v časové tísní, kombinace se postupně vytrácí a hráči se uchylují k dlouhým nakopávaným balonům.

3.4 Terminologické minimum:

„Pohybové schopnosti - pohybová schopnost je integrace vnitřích biologických vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů. Jde tedy vždy o integraci biologických, tj. funkčních, morfologických, psychických aj. systémů, které spolupůsobí při realizaci určité pohybové činnosti." [5, str.37]

„Herní činnosti jednotlivce - jsou nacvičené komplexy pohybových úkolů (učením získané herní dovednosti). Každá herní činnost jednotlivce má technickou a taktickou stránku a jejich kvalita je ovlivněna mimo jiné úrovní kondiční a psychické připravenosti (emoce, motivace, morálka apod.). Technická stránka HČJ je vnějším projevem fotbalisty, podmíněným biomechanickými zákonitostmi. Chápeme ji jako účelný způsob provedení herní činnosti či určitého řetězce herních činností, realizovaných v závislosti na situačních (kvalita soupeře, klimatické podmínky atd.) a dispozičních (technická a taktická vyspělost fotbalisty) faktorech, které podmiňují průběh herní situace. Taktická stránka herních činností jednotlivce je limitována úrovní psychických procesů (vnímáním, hodnocením a rozhodováním) a kvalitou technické stránky HČJ. Jedná se o výběr optimálního způsobu řešení herní situace v závislosti na podmínkách a průběhu hry. Nutno opakovaně zdůraznit, že jedním z činitelů významně ovlivňujících kvalitu taktického řešení je úroveň technického vybavení hráče." [10, str. 18]

„**Herní kombinace** (kombinování; obranné a útočné) - lze definovat jako vědomou (záměrnou) spoluprací dvou a více hráčů sladěnou v prostoru a čase, s jejíž pomocí hráči uskutečňují společný taktický úkol." [10, str. 18]

„**Systemy hry (obrné a útočné)** - chápeme jako způsoby organizace hry družstva uplatňované v rámci určitého rozestavení hráčů. Jsou charakterizovány vzájemnou dělbu činností a organizací součinnosti mezi jednotlivými hráči a řadami v průběhu hry" [10, str. 18-19]

Útočná fáze hry - lze ji definovat jako veškerou snahu o vstřelení gólu. Začíná odebráním (získáním) míče soupeři a končí ztrátou míče.

Organizace a formy tréninku

Didaktické přístupy k hráčům nazývané jako formy, můžeme dělit podle dvou hledisek:

- I. podle počtu hráčů vykonávajících činnost
- II. podle typu činnosti

Ad I.)

Hromadná forma - všichni hráči vykonávají stejnou činnost. Někdy je nezbytná a nelze se bez ní obejít, ale neměla by převládat, tak jako tomu často bývá v mnoha oddílech na nižších úrovních. Hromadná forma nepostihuje diferenciaci hráčů a jejich herní specifika přidělená jednotlivými posty [10, str.29]

Skupinová forma - respektuje požadavek diferenciaci, hráči mužstva jsou rozděleni na několik skupin a každá vykonává odlišnou herní činnost. Rozdělení do skupin se mění podle jednotlivých cílů tréninkových jednotek a podle potřeb trenéra. Tato forma při správném používání podstatně zvyšuje efektivitu práce, je však vázána na rozsah a možnosti realizačního týmu (asistenti trenéra, kondiční trenéři, trenér brankářů apod.). [10, str.29]

Individuální forma - trenér určuje úkoly jednotlivým hráčům (např. při odstraňování individuálních nedostatků, řešení specifických úkolů z hlediska role či postu v mužstvu apod.) jak v rámci společné tréninkové jednotky, tak mimo, při individuálním tréninku. [10, str.29]

Ad II.)

Pohybové hry - jednodušší pohybové činnosti, jako např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod. Využíváme je především při nácviku pohybu hráče bez míče a nácviku klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni. [10, str.30]

Průpravná cvičení - jsou charakterizovány nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími situačně-herními podmínkami. Mají přesnou organizaci a řád. Průpravná cvičení používáme především při nácviku a zdokonalování technické stránky herních činností, protože umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem. [10, str.30]

Herní cvičení - jsou charakterizovány přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, a to za podmínek, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení úkolu), nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, avšak limitovaných podmínkách). [10, str.30]

Průpravné hry - jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování fotbalových dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Dochází ke střídání útočné a obranné fáze, tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v mužstvech, velikost hřiště i délku trvání zatížení a odpočinku. Také můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání (hra na 2 doteky minimalizuje možnost individuálního přecházení přes hráče a dobu držení míče). [10, str.30-31]

Speciální druhy přihrávek

Finální přihrávka – je poslední přihrávka před zakončením akce. Po ní přichází pouze "ž střela na bránu,

Předfinální přihrávka - je přihrávka nebo sled přihrávek (na rozdíl od finální tedy nemusí být jen jedna), které předchází finální přihrávce a které mají vést k vytvoření šance na ohrožení branky. Z pravidla jsou to přihrávky, které přijdou po uvolnění hráče nebo celkovém rozhýbání útočných hráčů.

„**Ulička** - dostává útočníky do volného prostoru za obranu, kde zbývá už jenom brankář. Ideální přihrávka je ta, která míří mezi obránce nebo přes ně a má optimální razanci pro to, aby útočník nemusel přibrzdit v běhu. Vyžaduje to však absolutní porozumění mezi útočníkem a přihrávajícím. Útočník musí uličku předvídat a prudce vyrazit do prostoru za obranu. Držitel míče musí svoji přihrávku načasovat dříve, než se útočník ocitne v ofsajdové pozici. Pokud jsou obě hlediska splněna, obraná nemá žádnou šanci včas zareagovat." [3, str. 122]

4 Hypotézy

Stanovili jsme tyto hypotézy:

- 1) Předpokládám že, každý hráč zapojující se do kombinace musí zvládat 4 dílčí fotbalové dovednosti - hru bez míče, přihrávání, zpracovávání, vedení. Stejně tak je třeba rozvoj všech pohybových schopností - rychlosti, síly a hlavně pak vytrvalosti a obratnosti.
- 2) Předpokládám že, pro kombinační hru je nejzásadnějším hráčem střední záložník (popř. střední záložníci), který přijímá a adresuje nejvíce přihrávek.
- 3) Předpokládám že, kvalitu kombinační hry v rámci postupného útoku mohou ovlivnit další faktory, kterými jsou počasí, povrch hrací plochy, typ míče.
- 4) Předpokládám že, proces osvojování kombinační hry je dlouhodobou a týmovou záležitostí, kterou je zapotřebí sevíčovat po dobu minimálně jednoho roku se stejným hráčským kádrem.
- 5) Předpokládám že, v tréninkových jednotkách by se pro osvojování kombinační hry by nejvíce měli využívat herní cvičení a průpravné hry ve skupinové a hromadné formě.
- 6) Předpokládám že, zařazování cvičení pro postupné a cílevědomé získávání kombinačních návyků do tréninkového procesu je třeba již od věkové kategorie starších žáků (14-15 let).

5 Metody a postup práce

Primární metodou našeho výzkumu je pozorování. Sekundární potom interview.

5.1 Popis použitých metod

Metoda pozorování - je jednou ze základních metod vědeckého výzkumu. Je vedeno určitou ideou a směřuje k jasně formulovanému cíli. Dalším charakteristickým rysem pozorování je plánovitost a systematičnost. V souladu s cíli se stanoví program pozorování, časový postup i prostředky a techniky shromažďování materiálu. Pro plnohodnotné využití metody pozorování je třeba již při přípravě pozorování důkladně promyslet vzájemné vztahy mezi problémem, pracovní hypotézou, kritérii pozorování, hledisky rozboru a hodnocení získaných faktů. Pro pozorování je prvotně důležitá objektivnost.

Podle způsobu pozorování rozlišujeme pozorování na přímé (sledováno přímo výzkumným pracovníkem) a nepřímé (sledováno někým jiným). Podle délky trvání rozlišujeme na pozorování dlouhodobé a krátkodobé. [9, str.56-57]

V našem výzkumu můžeme z časových důvodů uplatnit tedy pouze pozorování přímé, krátkodobé.

Metoda interview - metoda rozhovoru (interview) patří k metodám společenských věd, kdy shromažďování dat je založeno na přímém dotazování, tj. verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta.

Podle počtu dotazovaných osob rozlišujeme interview individuální a interview skupinové. Podle struktury otázek pak dělíme na rozhovor standardizovaný (otázky a jejich pořadí jsou předem stanoveny) a nestandardizovaný (obsah otázek se můžeme měnit dle odpovědí respondenta). [9, str. 92]

Co se týče našeho interview, uplatňujeme individuální a standardizovaný rozhovor.

5.2 Zvolený postup práce (výzkumu)

Výzkumný vzorek bude podroben pozorování po několik tréninků a utkání. Průběh tréninků i utkání bude podrobně zaznamenán. Zvláštní pozornost potom bude věnována použitým cvičením a hrám, které zde trenér a jeho asistenti praktikují. Cvičení a hry, které dle našeho uvážení, mohou dobře sloužit k osvojování kombinační hry, budou představeny v této práci.

Hodnocena bude také kvalita a kvantita využití těchto nácviků, přenesených do utkání 1.ligy.

Ve výzkumné části, formou interview, budou asistentovi trenéra Jaroslavu Knyplovi kladeny otázky týkající se problematiky kombinační hry ve spojitosti s českými podmínkami.

6 Výzkumná část

6.1 Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem je oddíl staršího A dorostu klubu SK Slavia Praha (věková kategorie 18-19 let), který by měl posloužit jako ukázka způsobů trénování kombinační hry na vrcholové úrovni v českém fotbale. Hráčský kádr, čítající celkově 23 hráčů (kompletní seznam hráčů je dostupný Internetu - [15]), je tvořen ze 3 brankářů, 8 obránců, 8 záložníků a 4 útočníků. Realizační tým se sestává z hlavního trenéra, jeho dvou asistentů, kondičního trenéra a maséra. A dorost SK Slavie Praha hraje celostátní 1.ligu staršího dorostu. V této sezoně se umístil na sedmé příčce se 43 body ze 30 zápasů. [16]

6.2 Analýza

6.2.1 Pozorování tréninků

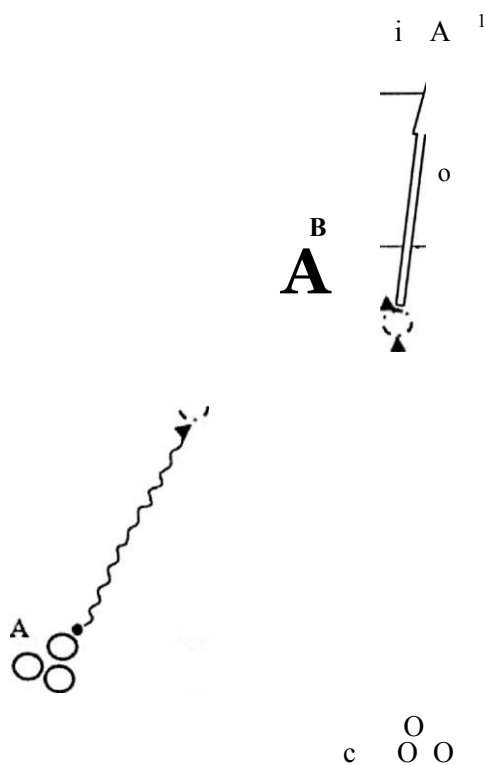
V průběhu 44 dnů jsme sledovali celkem 8 tréninků A dorostu. Z tohoto pozorování jsme dělali podrobné záznamy. Cvičení a hry, které rozvíjejí kombinační schopnosti zde uvádíme. Poté jsme zkoumali využití a realizaci těchto cvičení v zápasech Slavie.

Pozn.: podrobnosti viz. Přílohy - Záznam o pozorování; číslování cvičení neodpovídá číslování cvičení ze Záznamu o pozorování.

Použitá cvičení a hry:

Cvičení 1:

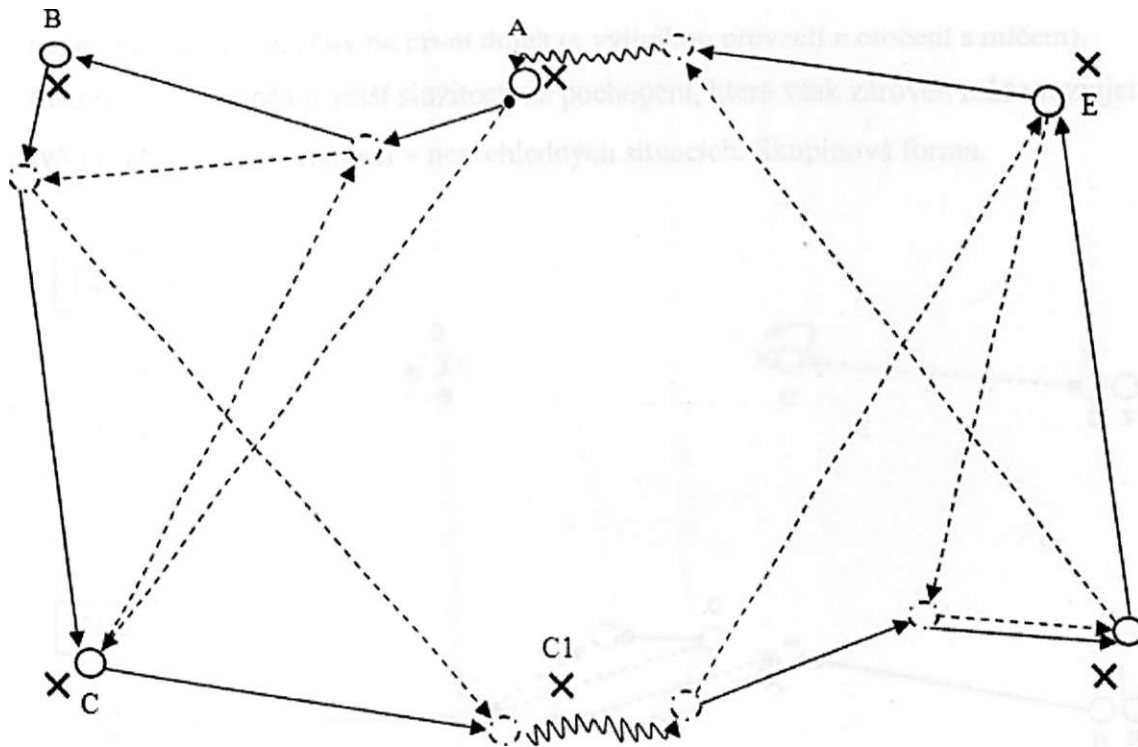
Cvičení na zakončení založené na naražení hráče stojícího zády k brance. Hráč na stanovišti A vybíhá s míčem směrem k hráči na B. Současně vybíhá hráč ze stanoviště C. Hráč z A nahrává a na hráče B cca 10m před ním, ten z prvního doteku naráží na hráče z C stanoviště a ten bez přípravy střílí na branku. Hráč z A jde na místo B, hráč z B je do fronty na stanovišti C. Střílející hráč jde po střele do fronty na stanovišti A.



Cvičení 2:

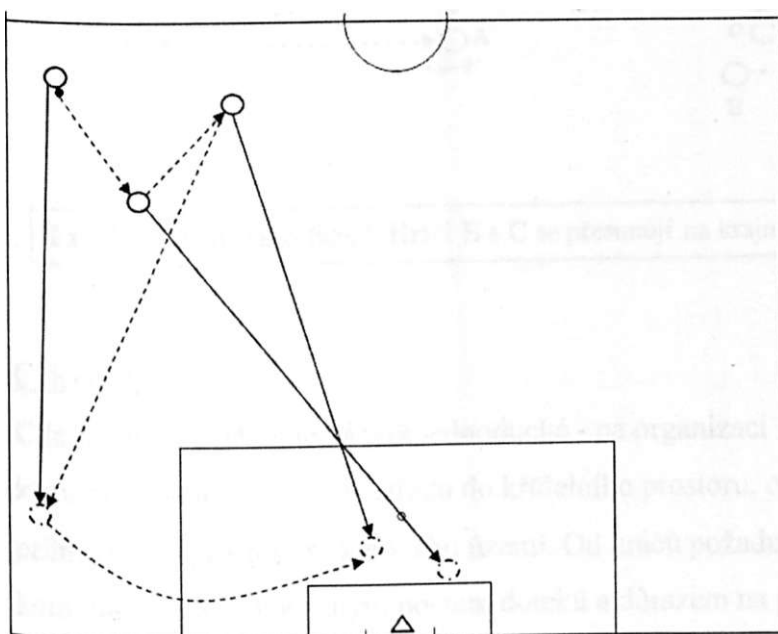
Toto průpravné cvičení je zaměřeno na zdokonalování přesnosti přihrávek při vzájemných časovaných náběžích hráčů proti míči a na rozvoj rychlé orientace v herním prostoru, spolu s rozvojem rychlosti a obratnosti při řešení kombinační spolupráce v malém prostoru. Z met vytvoříme obdélník cca 30x15m. 5 hráčů stojí na pozicích A, B, C, D, E. Cvičení zahajuje hráč s míčem na pozici A, který si naráží s hráčem C a z nového postavení přihrává do běhu hráči B. Ten posílá také do běhu opět hráči C na pozici C1, kde hráč přebírá míč a vede kolem mety. Poté si naráží míč s hráčem E a dále předává hráči D, který posílá do běhu hráči E, který přebere míč a vede kolem mety a

tím se dostává na pozici A. Posuny hráčů jsou následující: A na B, B na C, C na D, D na E, E na A.



Cvičení 3:

Další průpravné cvičení na kombinaci s rozehráním na větší ploše a se zapojením náběhu. Cvičení je zaměřené na narážku, následující přihrávkou do prostoru, dále



centrem před bránu a zakončením. Použito hromadnou formou.

Cvičení 4:

Průpravné cvičení na přihrávání a převzetí míče. Výhody tohoto cvičení jsou v zapojení většího počtu hráčů (min. 6), dále ve velkém počtu přihrávek za časový úsek, které by navíc měli být prováděny na první dotek (s výjimkou převzetí a otočení s míčem).

Můžeme zde hovořit o větší složitosti na pochopení, která však zároveň může rozvíjet tvůrčí schopnosti a orientaci v nepřehledných situacích. Skupinová forma.

Fáze I

X
o o -
E A

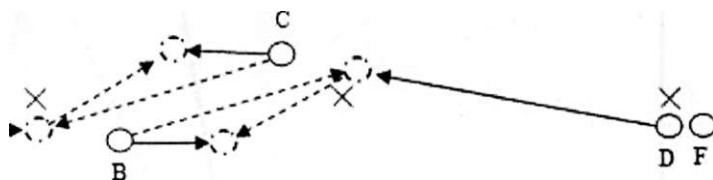
>X
• B

X' o i -

X
- o o
D F

Fáze II

X
O o
E A



Fáze III

X
O-4-
E

C
.....O
X

O"
B

X
F

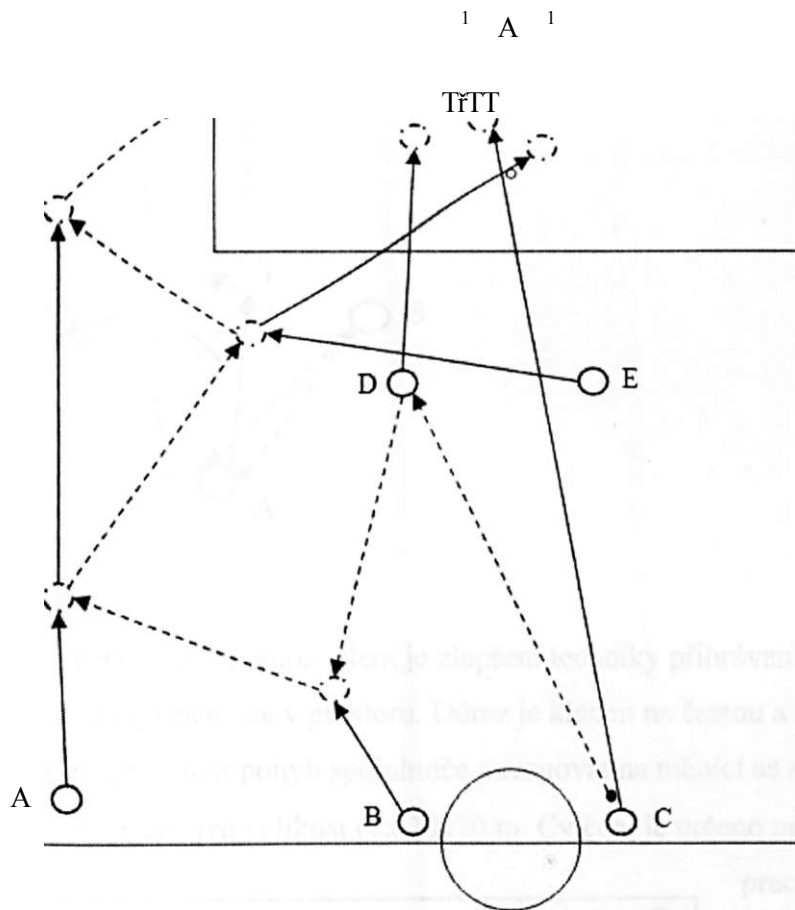
Fáze IV - stejná jako fáze I. Hráči B a C se přesunují na krajní mety.

Cvičení 5:

Cílem tohoto cvičení je nácvik jednoduché - na organizaci i provedení - kombinace, která přenesse těžiště hry ze středu do křídelního prostoru, odkud krajní hráč dává finální přihrávku do prostoru pokutového území. Od hráčů požadujeme rychlé provedení této kombinace, vše s omezeným počtem doteků a důrazem na přesnou finální přihrávku a

efektivitu v zakončení.

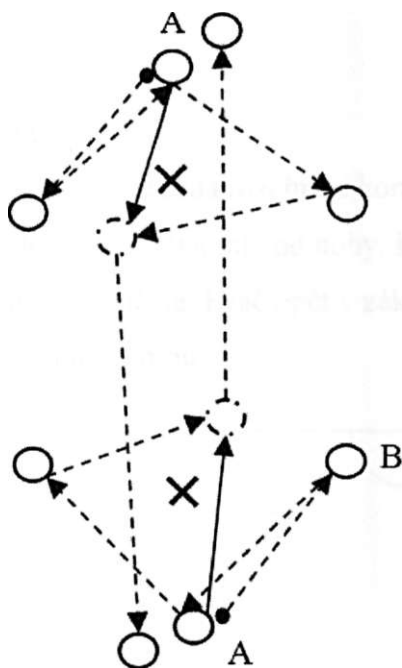
Akci začíná hráč na pozici C když přihrává na hráče D. Ten z prvního doteku naráží hráči B, který je v pohybu. B opět z prvního doteku posílá míč do běhu hráči A. Ten si narážkou vymění míč s hráčem E v novém postavení. Poté hráč A centruje míč do pokutového území na jednoho ze 3 (C, D, E) nabíhajících hráčů.



Cvičení 6:

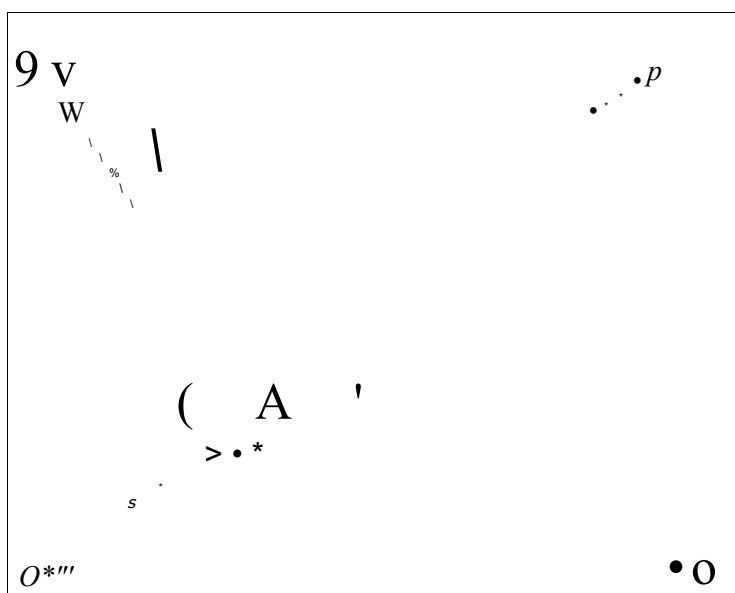
Cvičení zdokonaluje kombinační spolupráci společně s herními činnostmi jednotlivce, kteří do této kooperace vstupují. Důraz klademe na rychlé a přesné přihrávky, rychlou orientaci v prostoru i čase a vzájemnou komunikaci mezi jednotlivými hráči, velikost herního prostoru je plocha cca 30x20. Hráči stojí v pomyslném šestiúhelníku. Uvnitř něj jsou 2 mety. Cvičení se provádí paralelně z obou stran. Zahajuje hráč A narážkou s hráčem B, poté si naráží s hráčem C, který provádí narážku kolem mety.

A přebírá míč a přihrává na druhou stranu dalšímu hráči na pozici A. Posuny hráčů jsou následující: A na B, B na C, C na A.



Cvičení 7:

Průpravného cvičení jehož cílem je zlepšení techniky přihrávání, zpracování, vedení míče a rozvoj orientace v prostoru. Důraz je kladen na častou a rychlou práci s míčem, schopnost předvídat pohyb spoluhráče a reagovat na měnící se situaci. Herním prostorem je čtverec velikost cca 20x20 m. Cvičení je určeno pro 6 hráčů. 2 hráči

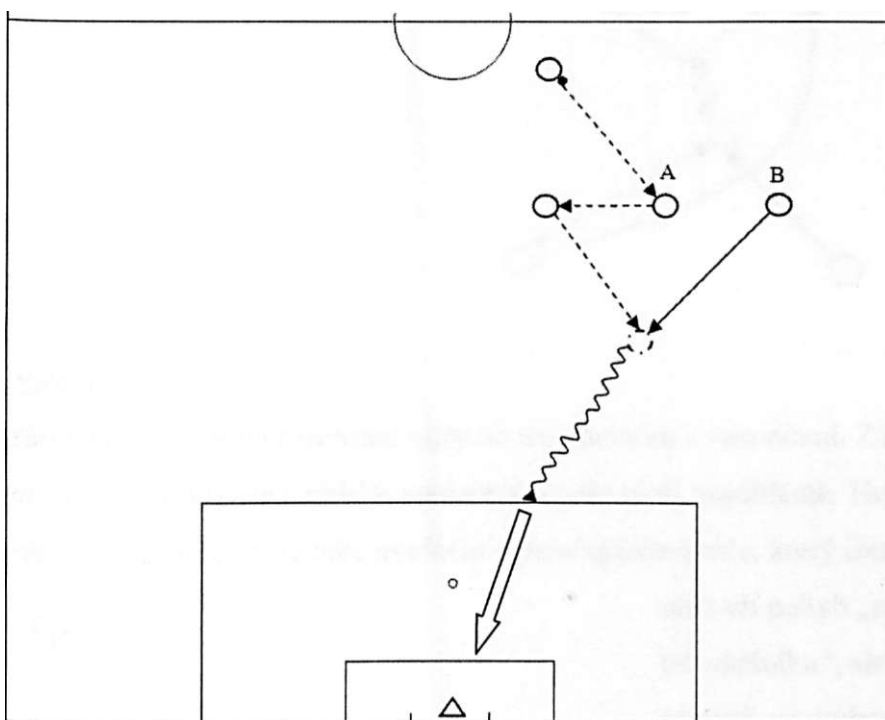


pracují aktivně uvnitř, 4 hráči na obvodu spolupracují. 3 ze 4 hráčů na obvodu mají míč. Akce zahajují hráči ve středu, kdy si každý hráč jde pro míč k jinému hráči na obvodu, ti jim přihrávají míč. Středový hráč krátce míč vyvede a hledá volného hráče na obvodu bez míč,

jemuž přihraje míč. Poté si jde najít přihrávku (míč) od dalšího hráče na obvodu. Hráč by nikdy neměl přihrát míč hráči od kterého ho přijal. Hráči ve středu se střídají po určitém intervalu zátěže (cca 1 minuta).

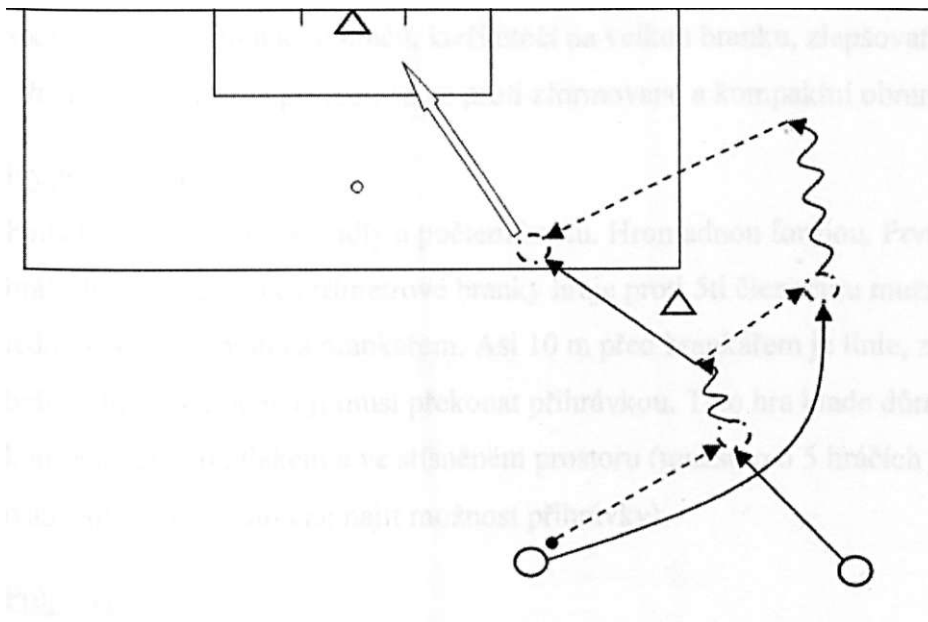
Cvičení 8:

Průpravné cvičení na rozehrání kombinace následované zakončením. Hráč B vybíhá jakmile hráč A dává míč od nohy. Přebírá míč v prostoru, vede ho na velké pokutové území a zakončuje. Hráč opět v základním postavení tvoří trojúhelník. Praktikováno hromadnou formou.



Cvičení 9:

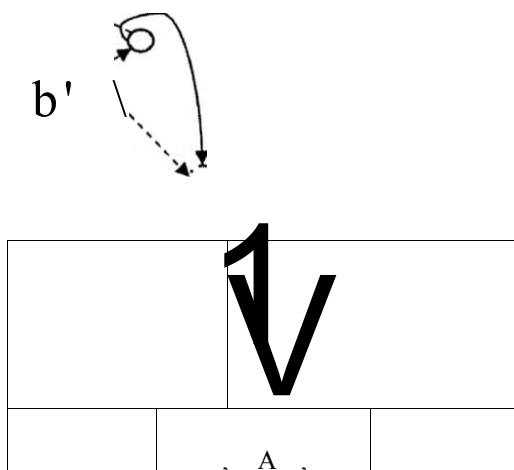
Cílem průpravného cvičení je vytvoření střelecké příležitosti po vědomé spolupráci dvojice hráčů v křídelním prostoru, zaběhnutím do tandemu a přihrávce z křídelního prostoru pod sebe do střelecké pozice.



Cvičení 10:

Průpravné cvičení na rozehrání míče do trojúhelníku a zakončení. Základní postavení vychází ze zásady, že nejbližší spoluhráči spolu tvoří trojúhelník. Hráči si míč narážejí na jeden dotek. Důležité je také uvolnění zakončujícího hráče, který ihned po přihrávce

naznačí pohyb „směrem do trojúhelníku“, ale skutečný pohyb provádí na druhou stranu.



Průpravná hra 1:

Na polovině hřiště hrají 2 týmy. Jeden o 6 hráčích brání klasickou branku s brankářem. Druhý o 7 hráčích útočí a snaží se vstřelit branku. Útočící hráči musí trpělivě kombinovat a přenášet hru než najdou možnost nějakého vysunutí. Obránci mají za úkol odebrat míč a dostat ho za půlicí čáru. Cílem této průpravné hry je zlepšit týmovou spolupráci a kombinaci u hráčů, kteří útočí na velkou branku, zlepšovat se ve střelbě ze střední vzdálenosti a prosazovat se proti zformované a kompaktní obraně soupeře.

Průpravná hra 2:

Fotbal s upravenými pravidly a počtem hráčů. Hromadnou formou. První mužstvo o 10 hráčích bránících 3 cca třímetrové branky hraje proti 5ti člennému mužstvu, které brání jednu klasickou bránu s brankářem. Asi 10 m před brankářem je linie, za kterou nesmí bránící hráči a útočníci ji musí překonat přihrávkou. Tato hra klade důraz na kombinování pod tlakem a ve stísněném prostoru (mužstvo o 5 hráčích je ve velkém oslabení, tudíž je náročné najít možnost přihrávky).

Průpravná hra 3:

Cílem této průpravné hry je zlepšit spolupráci hráčů v mužstvu, důležitý je pohyb a výběr místa hráčů bez míče, kteří využívají ke kombinaci statické nahrávače. Hráči, kteří mají ve středu pole početní převahu se soustředí na vytváření presinkových situací v bezprostřední blízkosti míče. Jejich snahou je konstruktivní získání míče. Herním prostorem hry je jedna zúžená polovina hřiště. Hraje určena pro 14 hráčů do pole (6 obránců, 4 útočníci, 4 narážeči). 4 narážeči stojí v přibližných rozích hřiště, jejich úkolem je narážet míče na některého z útočící čtveřice hráčů (mají povoleno hrát pouze jedním dotykem). Obránci hrají na dva dotoky a úkolem této šestice je míč zašlápnout na autových (obvodových) čarách. Útočníci hrají (kombinují) bez omezení počtu dotyků a mají za úkol držet míč pod kontrolou ve spolupráci s narážeči v rozích hřiště.

6.2.2 Pozorování utkání

Pro vyhodnocování tréninkových aktivit a úrovně kombinační hry měla sloužit pozorování utkání s různými týmy. Celkem jsme sledovali 4 utkání Slavie:

1. s Jihlavou (*str.36*)
2. se Spartou (*str.37*)
3. s Příbramí (*str.38*)
4. s Olomoucí (*str.39*)

6.2.2.1 Slavia vs. Jihlava

Datum: 23.8.2008

Soupeř: FC Vysočina Jihlava (konečné 11 .místo v tabulce)

Čas: 14.00-15.50

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Pozorování: videozáznam

Počet hráčů: 16 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: hlavní trenér, 2 asistenti trenéra, masér

Stav hrací plochy: trávník ve velmi kvalitním stavu

Herní systém Slavie: 4-4-2 (4-1-2-1-2)

Průběh utkání:

V 1.poločase bylo na obou stranách hodně nepřesností, což mohlo být způsobeno nedostatečnou rozehraností týmů, jelikož šlo o teprve 3.zápas sezony. K vidění bylo jen několik málo šancí, které brankou neskončily, takže poločasové skóre bylo 0-0. Slavia se snažila více kombinovat ve středu hřiště, avšak většinou chyběla přesnost a dovedení akcí do zakončení. Několikrát nastal problém, který nás zaujal. Již při zakládání akcí, kdy obránce přihrál zpět brankáři a ten měl dostatek času na přihrávku, avšak obránce z druhé strany mu neseběhl, a tak musel brankář řešit situaci dlouhým nákopem, kterým Slavia přišla o míč. Toto můžeme hodnotit jakou špatnou hru bez míče. Akce Slavie byly často příliš přímočaré, přesto hráči v 1.poločase sehráli několik pěkných akcí na jeden nebo na několik málo doteků, kterými přehrávali soupeře ve středu hřiště. Po jedné z nich se útočník Slavie dostal do největší šance poločasu, avšak brankář Jihlavy výborně zasáhl.

Na začátku 2.poločasu Jihlava přehrávala Slavii. Lépe kombinovala a vytvořila

si tlak a několik příležitostí. Nejprve dokonce nedala penatlu,ale vzápětí šla do vedení 0-1. Snaha Slavie kombinovat z 1 .poločasu se ve 2. už naprosto vytratila. Za zmínku stojí pouze vyrovnávací gól na 1-1 (akce podobná cvičení 1) a krásná ulička za stavu 3-1, jejíž zakončení skončilo na tyčce. Hra Slavie byla často vedená po křídlech a ještě více přímočará, což mohlo být způsbeno přibývající únavou nebo pokyny trenéra. Ať tak či tak otevřená hra Jihlavy, která hodně vysouvala svůj pressing (většinou však neúspěšně), příliš nestěžovala útočné akce Slavie. Navíc po špatné domluvě obrany a brankáře šla Slavie do vedení 2-1. Jihlava začala hrát ještě rizikantněji a zde byla přímočará a zpřesněná hra Slavie úspěšná. Po další křídelní akci a centru padl gól na 3-1 a dalších několik šancí domácí nevyužili. V závěru Jihlavští snížili na 3-2, ale zakrátko dostali další branku na konečných 4-2. V tomto zápase slavila přímočará hra úspěch, což však můžeme přičítat hodně otevřené hře soupeře. Kdyby musela hrát Slavie do zatažené a dobře organizované obrany nejspíše by v útočné fázi měla velké problémy.

6.2.2.2 Sparta vs. Slavia

Datum: 9.9.2008

Soupeř: AC Sparta Praha (konečné 1 .místo v tabulce)

Čas: 11.00-12.50

Místo: Strahovský stadion (Fotbalové centrum mládeže AC Sparta Praha)

Pozorování: videozáznam

Počet hráčů: 15 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: hlavní trenér, 2 asistenti trenéra, masér

Stav hrací plochy: trávník ve velmi kvalitním stavu

Herní systém Slavie: 4-4-2 (4-1-2-1-2)

Průběh utkání:

V 1 .poločase se z hlediska kombinační hry Slavie nedá prakticky nic hodnotit. Slavie se snažila hrát na rychlé protiútoky a nakopávání míče, což se jí vůbec nedařilo. Pouze jednou za poločas svého soupeře vykombinovala středem hřiště sérií přihrávek a narážek a hned se dostala do zakončení. Jinak se však Slavie vůbec k ničemu nedostala. Nelze neokomentovat výkon Sparty, která hrála přesný opak a Slavii jednoznačně přehrávala. Bez přehánění se dá tvrdit, že předváděla ukázkou kombinačního pojetí hry. Sparťané měli velké procento držení míče. Se svými

přihrávkami se zbytečně neukvapovali, adresovali je přesně, často najeden dotek a hlavně s myšlenkou. Slavie navíc vyrobila několik chyb v obraně a proto Sparta vedla o poločase 3-0. Výkon Sparty můžeme hodnotit jako týmový a velice pěkný na pohled nezaujatého diváka.

V úvodu 2.půle šla Sparta již do vedení 4-0. Ani tehdy se však obraz hry příliš nezměnil a soupeř Slavie dál s přehledem a klidem kombinoval, zatímco Slavie se prakticky nedostávala do hry. S přibývajícím časem úsilí a tempo Sparty při vedení 4-0 opadalo a hráči Slavie si začali více vyměňovat míče. Po pěkné kombinační akci středem, snížila stav na 4-1 a dostala se i do dalších, spíše náhodných, příležitostí. Brankou nakonec skončila až další kombinační akce, již však v nastaveném čase. Pokud se tedy Slavia dostala ke kombinační hře, dokázala si vypracovat šanci a zakončit ji. To se však za celý zápas stalo jen velmi málokrát. Znatelným problémem rychlé ztráty míče u několika náznaků kombinací bylo v tomto zápase špatné nabízení hráčů bez míče. Hráči často museli přihrávat na obsazené hráče nebo zvolit riskantní a náročnou přihrávku na vzdálenějšího spoluhráče.

6.2.2.3 Příbram vs. Slavia

Datum: 18.4.2009

Soupeř: 1. FK Příbram (konečné 14.místo v tabulce)

Čas: 11.00-12.50

Místo: Stadio Příbrami

Pozorování: videozáznam

Počet hráčů: 16 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: hlavní trenér, 2 asistenti trenéra, masér

Stav hrací plochy: trávník v průměrném stavu

Herní systém Slavie: 4-4-2 (4-1-2-1-2)

Průběh utkání:

Slavia Praha byla v 1.poločase lepším týmem. Vytvořila si pár nadějných šancí, avšak žádná neskočila brankou. Hra Slavie byla vedená spíše po křídlech, střední záložníci opět nebyli příliš využiti. To potvrzovala názorná situace, kdy brankář rozehrál zadní aut na stopera, který si s druhým stoperem 4krát vyměnil míč a když se jim nikdo neuvolnil, tak ho poslaly dlouhým nákopem dopředu. Přesto Slavie párkrát

zakombinovala a opět to znamenalo velké nebezpečí pro tým Příbrami. Poločas skončil bez branek 0-0.

Začátek 2. poločasu navázal na ten první. Nic moc se nezměnilo. Slavia měla lehkou převahu, ale do šancí se nedostávala. Změnu přinesla až branka Příbrami v 70.minutě. Gól padl hlavou po rohovém kopu. Od této chvíle začala Slavie hrát ještě aktivněji a také začala více kombinovat. Vynutila si tlak a několik brankových příležitostí, žádná však k vyrovnání nevedla a tak Slavie prohrála v Příbrami, trochu nešťastně, 1-0. Hosté za celý zápas opět předvedli jen několik málo kombinačních akcí. Ale opět se ukázalo, že pokud si hráči vytvořili nějakou šanci na gól, často tomu předcházela kombinace. V tomto zápase se také objevil další problém špatného kombinování - hráči Slavie často řeší situace jeden na jednoho individuálně. Hodně chodí do kliček a příliš vodí míč. A zákonitě ho také často ztrácejí. Navíc trávník v Příbrami nebyl v ideálním stavu a míč dosti odskakoval. To samozřejmě přinášelo delší zpracovávání při přijetí přihrávky a hlavně ztrátu míče právě při jeho vedení.

6.2.2.4 Slavia vs. Olomouc

Datum: 5.6.2009

Soupeř: SK Sigma Olomouc (2.místo v tabulce)

Čas: 13.00 - 14.50

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Pozorování: přímo na stadionu

Počet hráčů: 16 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: hlavní trenér, 2 asistenti trenéra, masér

Stav hrací plochy: trávník v kvalitním stavu

Herní systém Slavie: 4-4-2 (4-1-2-1-2)

Průběh utkání:

1.poločase se Slavii vůbec nedařilo kombinovat. Rekord po sobě jdoucích přihrávek byl 7, většinou si však Slávisté byli schopni dát maximálně 3-5 přihrávek. Hra pod tlakem dobře přistupující a napadající Olomouce, způsobovala nepřesnost přihrávek a časté odkopy. Když už byla možnost nějakým způsobem kombinovat, hráči Slavie se snažili o příliš rychlý postup vpřed. Krajiní záložníci se po křídlech hodně snažili doplňovat útok, z čehož vycházela hra spíše na centry, než středem hřiště, kde byla malá aktivita

středních záložníků. Slavie předvedla pouze několik pokusů o kombinaci nebo narážek najeden dotek. Z toho 2 byly dovedeny do zakončení, avšak nepřesného. Z našeho pohledu se Slavie svojí přímočarou, avšak velmi často nepřesnou hrou, příliš rychle zbavovala míče. Problém přihrávání nebyl v nabízení hráčů a jejich výběru místa, nýbrž v nepřesnosti a také v timingu přihrávek. Soupeř kombinoval o mnoho lépe. V 1.poločase padl jediný gól, po chybě brankáře Slavie, který chtěl zachránit míč před rohem, avšak svým skluzem přihrál přímo na nohu olomouckého útočníka, jenž zakončoval do prázdné branky.

2. Poločas začala Slavie o mnoho lépe, alespoň co do aktivity. Jinak stále přetrvávala přímočarost akcí. Zvýšený pohyb a zlepšená přesnost přihrávek přinesla Slavii v rozmezí 56. a 60.min 2 branky, kterými otočila zápas. 1.branka Slavie padla po standartní situaci a následném odraženém míči, druhá také po centru, který propadl až k neobsazenému útočníkovi. V kombinačním pojetí se často opakoval jeden problém a to, když dostal míč krajní obránce a chtěl ho dále rozehrát, neměl vůbec možnost přihrát do středu hřiště na střední záložníky a musel tedy hrát dlouhý balon po čáře nebo se pokusit míč vyvézt. S přibývajícím časem a únavou (zhruba od 65.min), navíc při vysokém tempu zápasu, se náznak kombinací stále více vytrácel. Po celý zápas také chybělo přenášení hry, které je pro kombinační hru nesmírně důležité. V 81.minutě Olomouc po nenápadné akci ze strany do středu hřiště a dobrém prostrčení na útočníka vyrovnala na konečných 2-2.

6.2.3. Realizace cvičení z tréninkových jednotek a jejich úspěšnost:

Tabulka úspěšnosti realizace Cvičení 1

POKUS ZÁPAS	1.pokus	2.pokus	3.pokus	4.pokus
FC Vysočina Jihlava	Zakončeno gólem			
AC Sparta Praha				
1. FK Příbram	Míč útočníkovi odskočil	Zblokováná střela		
SK Sigma Olomouc	zakončeno	Nepřesné provedení	Zakončeno velmi kvalitní střelou	Následoval útočný faul

Tabulka úspěšnosti realizace Cvičení 3

POKUS ZÁPAS	1.pokus	2.pokus	3.pokus	4.pokus
FC Vysočina Jihlava	Nepřesné provedení	Přihrávka neprošla	Hráč nezpracoval těžkou přihrávku	
AC Sparta Praha				
1. FK Příbram	Přihrávka neprošla	Zakončení po centru šlo mimo branku		
SK Sigma Olomouc	Míče se zmocnil soupeř	Nedostihnutý míč - aut	Těžká přihrávka - ii racji nezpracoval	Nepřesné provedení

Tabulka úspěšnosti realizace Cvičení 8

	1.pokus	2.pokus	3.pokus	4.pokus
FC Vysočina Jihlava	Výborné provedení se zakončením 100% šance	Dotazeno do nepřesného zakončení	Nepřesná finální přihrávka	
AC Sparta Praha	Ztráta míče při následném vedení			
1. FK Příbram	Akce pokračovala kombinací středem hřiště	Kvalitní provedení, pak zblokováný centr na roh		
SK Sigma Olomouc	Míč odebrán soupeřem	Nepřesné provedení		

Tabulka úspěšnosti sérií přihrávek a narážek

Tyto akce byly zcela nejúčinnější na „vyšachování“ soupeře

^ \ P O K U S Z Á P A S ^ ^ ^	1.pokus	2.pokus	3.pokus	4.pokus
FC Vysočina Jihlava	Akce ve středu hřiště s roztažením do strany - aut	Akce kterou ukončil dlouhý míč do ofsajdu	Nepřesná finální přihrávka	
AC Sparta Praha	Akce středem dovedená do zakončení	Série přihrávek s roztažením do stran po které padl gól	Akce středem se špatnou finální přihrávkou	kombinace středem a s centrem po kterém padl gól
FK Příbram	Kombinace ve středu, poté míč za obranu - nezpracováno	Přenesení přihrávkami, míč pak dále skončil v autu	Celopološná akce s centrem do 100% šance a zakončením mimo	Série přihrávek po straně s nepřesným zakončením
SK Sigma Olomouc	Finální přihrávka směřovaná do uličky neprošla	Míč odebrán soupeřem při delším zpracovávání		

6.2.4 Interview - Jaroslav Knypl (asistent trenéra A dorostu SK Slavia Praha)

- 1) Jak byste popsal Vaše nejčastější činnosti u týmu A dorostu?
Příprava tréninkové jednotky, především úvodní části. Vedení TJ v nepřítomnosti hlavního trenéra.
- 2) Jak jste dlouho s tímto konkrétním hráčským kádrem?
1 rok sezona 08/09
- 3) Snaží se realizační tým vést a trénovat A dorost Slavie ke stylu kombinační hry?
Jednoznačně snaží, vše se podřizuje práci s míčem a týmové spolupráci.
- 4) Pokud budeme hovořit o procesu osvojování postupného útoku (kombinační hry), jakou minimální dobu myslíte, že je zapotřebí, aby byl tým spolu bez hráčských a zásadních taktických změn proto, aby byl schopen kvalitně kombinovat? (hovořme o prvoligovém týmu české ligy)
Je to značně individuální, ale minimálně 3 měsíce je potřeba na získání kombinačních návyků (v dorostenecké kategorii) v mužské kategorii nemám zkušenosti, ale odhaduji to podobně.
- 5) Od jaké věkové kategorie myslíte, že je vhodné začít s postupným, komplexním a cílevědomým osvojováním kombinačních schopností?
Jakmile jsou individuální herní činnosti na takové úrovni, že nebrání v základních kombinacích (přihraj a běž) není nač čekat. To znamená od 5,6 let. Stále je ale třeba klást důraz na individuální techniku.
- 6) Je podle Vás zásadní pro kombinační hru v jakém rozestavení tým hraje? Například při porovnání rozestavení 4-5-1 s rozestavením 4-3-3? Pokud ano, v čem by mohl být rozdíl?
Myslím si, že není. O kombinaci rozhodují hráči a jejich kreativita. Na tom v jakém rozestavení hrají na začátku zápasu rozhoduje trenér. O tom jak se hráči zachovají po zisku míče, rozhodují oni. I v defenzivním rozestavení se dá kombinovat a využívat více hráčů na útočné polovině.
- 7) V jakém rozestavení nejčastěji hraje A dorost Slavie
4-4-2, 4-2-3-1, 4-3-3

- 8) Myslíte že pro osvojování kombinační hry jsou vhodná spíše herní cvičení (s přítomností soupeře") nebo průpravná cvičení (bez přítomnosti soupeře)?
Obě varianty. Začíná se většinou bez, a postupně se přidávají obránci.
- 9) Je podle Vás střední záložník nej důležitějším hráčem při kombinační hře?
Je velmi důležitý, ale stejně tak jsou důležití ostatní hráči.
- 10) Vyžadujete po hráčích spíše přímočarost nebo hru na jistotu, často se zpětnými přihrávkami?
Jde o to, aby hráč dokázal zhodnotit situaci a využít momentu překvapení. V obranné části hřiště musí volit přihrávky „bez rizika" ve středním pásmu by snaha měla vést ke kolmým přihrávkám. V útočném postavení už je čistě na individualitě hráče jak se zachová. Obecně by se v dorostenecké kategorii mělo hrát „nahoru-dolu" bez přílišného taktizování. Hráč nikdy nesmí mít strach hrát s míčem. Hráči ale musí umět také uklidnit hru zpětnou přihrávkou. O to se obecně v SK Slavii Praha snaží většina žákovských a dorosteneckých trenérů.

6.3 Poznatky z pozorování

- Pokud byl na tréninku přítomen pouze jeden trenér, u cvičení převládala většinou hromadná forma
- Nejčastěji použita průpravná cvičení a průpravné hry
- Výborná technická vybavenost hráčů - splňovali předpoklady pro kombinační hru (bod 3.2)
- Vynikající stav tréninkové plochy nás přiměl k názoru, že tento faktor může být často velmi opomíjen. Zvláště pro kluby s menším finančním rozpočtem, které nemají kvalitní tréninkové podmínky je toto velkou překážkou ke zdokonalování kombinační hry.
- Někdy překvapivě nízký počet hráčů přítomných na tréninku. Někteří hráči byli povoláni do B mužstva Slavie.
- O kvalitě kombinace nerozhoduje herní rozestavení
- Střední záložník není při kombinační hře nej vytíženějším a nej důležitějším hráčem

7 Diskuze

7.1 Srovnání výsledků výzkumu s teorií

Co se týče způsobu osvojování postupného útoku, výsledky výzkumu ukazují, že jednotlivá cvičení a hry uvedené v použité literatuře jsou využívány i týmy na vrcholové úrovni. I podle slov asistenta trenéra, Jaroslava Knypla, čerpá z této a podobné literatury většina trenérů a proto lze tyto „návodů" označit za osvědčené a odzkoušené.

Určité rozdíly můžeme najít v konkrétním způsobu jejich užívání, nebo-li literatura často uvažuje v ideálních podmínkách. Například je-li cvičení, podle literatury prospěšné a určené pouze pro hráče útočné, případně záložní řady, setkávali jsme se i u tak vyspělého týmu jako je Slavie s faktem, že cvičení absolvovali všichni hráči (tedy i obránci). Důvodem bylo nedostatečné personální obsazení realizačního týmu. Dle oficiálních webových stránek A dorost klubu SK Slavia Praha sice má realizační tým 5 členů, avšak nikdy při našem pozorování tréninku nebyli přítomni všichni. Většina cvičení tak byla pojata hromadnou formou a literaturou vyzdvihovaná diferenciací činnosti jednotlivých hráčů při tréninku tak bývá stěžejně dodržena. To je samozřejmě vázáno především na finanční možnosti každého klubu.

Pokud se zaměříme na srovnání konkrétních cvičení z teorie a praxe, nejvíce bylo vidět nasazování cvičení, kde hráči buď již z počátku stojí v postavení, ve kterém tvoří trojúhelník nebo ho vytvoří svým pohybem (v kapitole 3.2.1 uvedeno jako hlavní zásada). To se promítalo i v zápase, kdy se hráči, bez ohledu na výsledek dané kombinace, snažili vybírat místa tak, aby tvořili soustavu pomyslných trojúhelníků.

Přímé pozorování nás ještě přivedlo na fakt, o kterém jsme se v literatuře nedočeli. A sice, že jedním z hlavních faktorů ovlivňující možnost nácvičku kombinační hry, je stav a úroveň tréninkové plochy. Záležitost opět spjata s finančními možnostmi klubu, avšak přímo ovlivňující tréninky. Málomocný klub, především pak z nižších soutěží (1 .ligy však nevyjímaje), si může dovolit takové tréninkové zázemí jako Slavia Praha. Přírodní trávník byl po většinu času ve velmi kvalitním až vynikajícím stavu a to je pro kombinační hru nesmírně důležité, pokud se hráč nemusí starat o terénní nerovnosti.

7.2 Vlastní diskuze pozorování

7.2.1 Zhodnocení cvičení a her

Cvičení 1 - průprava na zakončení založené na naražení hráče stojícího zády k brance. Toto cvičení mělo podobu s některými akcemi které se objevovaly v zápasech (viz tabulka str.42). Záměr tohoto cvičení se samozřejmě dá trénovat i mnoho dalšími, podobnými, cvičeními. Do tréninkové jednotky by se toto a podobná cvičení měla zařazovat často, jelikož jsou častou variantou řešení situací před pokutových územím soupeře a jelikož, jakákoli narážečka je velmi obtížně bránitelná, mohou být pro branku soupeře velmi nebezpečné.

Cvičení 2 - toto průpravné cvičení je zaměřeno na zdokonalování přesnosti přihrávek při vzájemných časovaných náběžích hráčů proti míči a na rozvoj rychlé orientace v herním prostoru, spolu s rozvojem rychlosti a obratnosti při řešení kombinační spolupráce v malém prostoru. Cvičení při prvním použití může být náročnější na pochopení hráčů, i to však může být přínosné ve smyslu rozvíjení hráčské kreativity a orientace v nepřehledných situacích.

Cvičení 3 - průpravné cvičení na kombinaci s rozehráním na větší ploše a se zapojením náběhu. Podoba tohoto cvičení se také objevovala v zápasech (viz. tabulka str.42), tudíž by se cvičení také mělo často objevovat v trénincích. Cvičení je jednoduché, ale zároveň je zaměřené hned na několik fotbalových činností jako narážečka, přihrávka do prostoru, u které je zapotřebí kvalitní timing, centrování míče, náběh do prostoru.

Cvičení 4 - Průpravné cvičení na přihrávání a převzetí míče. Výhody tohoto cvičení jsou v zapojení většího počtu hráčů (min. 6), dále ve velkém počtu přihrávek za časový úsek, které by navíc měly být prováděny na první dotek (s výjimkou převzetí a otočení s míčem). Můžeme zde hovořit o větší složitosti na pochopení, která však zároveň může rozvíjet tvůrčí schopnosti a orientaci v nepřehledných situacích.

Cvičení 5 - Cvičení na nácvik jednoduché - na organizaci i provedení - kombinace, která přenesse těžiště hry ze středu do křídelního prostoru odkud krajní hráč dává finální přihrávku do prostoru pokutového území. V tomto cvičení se do kombinace zapojuje celkem 5 hráčů a provádí se 6ti přihrávkami, což znamená že se prakticky nedá přímo

aplikovat v zápase, avšak o to více rozvíjí přirozenou kombinační hru založenou na kreativitě a sebranosti hráčů.

Cvičení 6 - jednoduché cvičení, které zdokonaluje kombinační spolupráci společně s herními činnostmi jednotlivce, kteří do této kooperace vstupují. Toto cvičení je vhodné spíše v úvodní části tréninku a četnost jeho zařazování do tréninkových jednotek doporučuji zvyšovat u nižších věkových kategorií.

Cvičení 7 - další jednoduché průpravné cvičení, jehož cílem je zlepšení techniky přihrávání, zpracování, vedení míče a rozvoj orientace v prostoru. Důraz je kladen na častou a rychlou práci s míčem, schopnost předvídat pohyb spoluhráče a reagovat na měnící se situaci, což může často simulovat podmínky zápasu, kdy jsou hráči pod tlakem. Navíc zaměření cvičení můžeme ovlivnit velikostí čtverce, ve kterém se hráči pohybují. Pokud rozměry zvětšíme, trénujeme spíše fyzickou vybavenost hráče. Zmenšení čtverce zvětšuje nároky na orientaci a větší přehled.

Cvičení 8 - průpravné cvičení na rozehrání jednoduché kombinace následované zakončením. Do spolupráce se zapojují 4 hráči. Jednoduchost tohoto cvičení znamená, že jsme se v zápasech setkávali se sehráním podobných akcí. Cvičení je vhodné v tréninkovém procesu často opakovat (nutné sehrávat z obou stran, případně i z prostředku).

Cvičení 9 - průpravné cvičení jehož cílem je vytvoření střelecké příležitosti po vědomé spolupráci dvojice hráčů v křídelním prostoru, zaběhnutím do tandemu a přihrávky z křídelního prostoru pod sebe do střelecké pozice.

Cvičení 10 - příklad jednoho z mnoha průpravných cvičení zaměřených na rozehrání míče do trojúhelníku a zakončení. Základní postavení vychází ze zásady, že nejbližší spoluhráči spolu tvoří trojúhelník. Navíc je možné do cvičení zařadit nácvik klamavého pohybu při uvolnění zakončujícího hráče, který ihned po přihrávce naznačí pohyb „směrem do trojúhelníku“, ale skutečný pohyb provádí na druhou stranu.

Průpravná hra 1 - cílem této průpravné hry je zlepšit týmovou spolupráci a kombinaci u hráčů, kteří útočí na velkou branku, zlepšovat se ve střelbě ze střední vzdálenosti a prosazovat se proti zformované a kompaktní obraně soupeře. Tato hra je přímo zaměřena na skutečnou kombinační hru, přesto jí však nedoporučuji zařazovat až příliš často, jelikož není příliš nápaditá.

Průpravná hra 2 - Tato hra klade důraz na kombinování pod tlakem a ve stísněném prostoru, což je častým problémem hráčů při kombinační hře, a proto si myslíme, že tato hra může být velmi přínosná. Doporučuji zařazovat do tréninkového procesu.

Průpravná hra 3 - cílem této průpravné hry je zlepšit spolupráci hráčů v mužstvu, důležitý je pohyb a výběr místa hráčů bez míče, což je základ kombinační hry. Útočící hráči využívají ke kombinaci statické nahrávače. Hráči, kteří mají ve středu pole početní převahu, se soustředí na vytváření presinkových situací v bezprostřední blízkosti míče. Jejich snahou je konstruktivní zisk míče.

7.2.2 Zhodnocení kombinační hry ve sledovaných utkáních

FC Vysočina Jihlava: Při pohledu do tabulek úspěšnosti realizace cvičení (viz. str.42-43) zjistíme, že Cvičení 1 se podařilo Slavii za celý zápas zrealizovat pouze jednou, avšak akce skončila brankou. Naopak snaha o sehrání Cvičení 3 byla vždy (ze tří pokusů) zcela neúspěšná. Realizace Cvičení 8 přinesla jednu vyloženou brankovou příležitost, která však nebyla proměněna a silná zbraň v podobě série narážeček nebyla v tomto utkání ani jednou dotažena do zakončení. Slavie se snažila více kombinovat ve středu hřiště, avšak většinou **chyběla přesnost** a dovedení akcí do zakončení.

Několikrát nastal problém, který nás zaujal - již při zakládání akcí, kdy obránce přihrál zpět brankáři a ten měl dostatek času na přihrávku, avšak obránce z druhé strany mu neseběhl, a tak musel brankář řešit situaci dlouhým nákopem, kterým Slavia přišla o míč. Toto můžeme hodnotit jakou **špatnou hru bez míče**. Akce Slavie byly často příliš **přímočaré**, přesto hráči v 1.poločase sehráli několik pěkných akcí najeden nebo na několik málo doteků, kterými přehrávali soupeře ve středu hřiště. Snaha Slavie kombinovat, se ve 2.poločase naprosto vytratila. Za zmínku stojí pouze vyrovnávací gól na 1-1 (akce podobná Cvičení 1) a krásná ulička za stavu 3-1, jejíž zakončení skončilo na tyčce. Hra Slavie byla často vedená po křídlech a ještě více přímočará, což mohlo být způsobené přibývajícím únavou nebo pokyny trenéra. Ať tak, či tak otevřená hra Jihlavy, která hodně vysouvala svůj pressing (většinou však neúspěšně), příliš nestěžovala útočné akce Slavie. V momentě, kdy Jihlava začala hrát riskantně v obraně byla přímočará a zpřesněná hra Slavie úspěšná. V tomto zápase slavila přímočará hra úspěch, což však můžeme přičítat hodně otevřené hře soupeře. Kdyby musela hrát Slavie do zatažené a dobře organizované obrany nejspíše by v útočné fázi měla velké problémy.

AC Sparta Praha: Na první pohled z tabulek vyčteme, že Slavie se **nedostala k realizaci** jakéhokoliv **cvičení**. Hodnotit se dá pouze několik pokusů o kombinování (vše až v 2.poločase za stavu 4-0). **Ze 4 kombinačních akcí, byly 3 zakončeny a ze dvou dokonce padla branka.** Jinak se však Slavie snažila hrát na rychlé protiútoky a nakopávané míče, což se jí vůbec nedařilo. Pouze jednou za poločas svého soupeře vykombinovala středem hřiště sérií přihrávek a narážek a hned se dostala do zakončení. Jinak se však Slavie vůbec k ničemu nedostala. Nelze neokomentovat výkon Sparty, která hrála přesný opak a Slavii jednoznačně přehrávala. Bez přehánění se dá tvrdit, že předváděla ukázkou kombinačního pojetí hry. Spartaňané měli velké procento držení míče. Se svými přihrávkami se zbytečně neukvapovali, adresovali je přesně, často najeden dotek a hlavně s myšlenkou. **Výkon Sparty můžeme hodnotit jako týmový a velice pěkný na pohled nezaujatého diváka.** Až s přibývajícím časem úsilí a tempo Sparty při vedení 4-0 opadalo a hráči Slavie si začali více vyměňovat míč. Po pěkné kombinační akci středem snížila stav na 4-1 a dostala se i do dalších, spíše však náhodných příležitostí. Pokud se tedy Slavia dostala ke kombinační hře, dokázala si vypracovat šanci a zakončit ji. To se však za celý zápas stalo jen velmi málokrát. Znatelným problémem rychlé ztráty míče u několika náznaků kombinací bylo v tomto zápase **špatné nabízení hráčů bez míče.** Hráči často **museli přihrávat na obsazené hráče** nebo zvolit riskantní a náročnou přihrávku na vzdálenějšího spoluhráče.

1.FK Příbram: Z tabulek zjistíme, že každé cvičení (1, 3, 8) se Slavie pokusila sehrát 2krát. A 4x za celý zápas předvedla kombinační akci. Tentokrát ale pouze jedna akce, což mohlo být způsobeno horší kvalitou hrací plochy, byla dotažena do nadějně příležitosti, po které ovšem přišlo nepřesné zakončení. Hra Slavie byla vedená spíše po křídlech, střední záložníci opět nebyli příliš využiti. To potvrzovala názorná situace, kdy brankář rozehrál zadní aut na stopera, který si s druhým stoperem 4krát vyměnil míč a když se jim nikdo neuvolnil, tak ho poslal dlouhým nákopem dopředu. Přesto Slavie párkrát zakombinovala a opět to znamenalo velké nebezpečí pro soupeře. Ve chvíli, kdy dala Příbram gól, začala Slavie hrát ještě aktivněji a také začala více kombinovat. Vynutila si tlak a několik brankových příležitostí, žádná však k vyrovnání nevedla a tak Slavie prohrála v Příbrami, trochu nešťastně, 1-0. Slavie za celý zápas opět předvedla jen několik málo kombinačních akcí. Ale opět se ukázalo, že pokud si

vytvořili nějakou šanci na gól, často tomu předcházela kombinace. V tomto zápase se také objevil další problém špatného kombinování - hráči Slavie často řeší situace jeden na jednoho individuálně. Hodně chodí do kliček a příliš vodí míč. A zákonitě ho také často ztrácejí. Navíc trávník v Příbrami nebyl v ideálním stavu a míč dosti odskakoval. To samozřejmě přinášelo delší zpracovávání při převzetí přihrávky a hlavně ztrátu míče právě při jeho vedení.

SK Sigma Olomouc: Tabulky vypovídají o poměrně velké snaze zrealizovat Cvičení 1 a 3, což ale celkově přineslo pouze 2 zakončení. Co se týče kombinačních akcí narážekami, v tomto zápase je dokázal dobře přistupující soupeř eliminovat. V jedné nadějně, neprošla finální přihrávka do uličky. Po celý zápas si byli Slávisté schopni dát maximálně 3-5 přihrávek. Hra pod tlakem dobře přistupující a napadající Olomouce způsobovala nepřesnost přihrávek a časté odkopy. Když už byla možnost nějakým způsobem kombinovat, hráči Slavie se snažili o příliš rychlý postup vpřed. Krajiní záložníci se po křídlech hodně snažili doplňovat útok, z čehož vycházela hra spíše na centry, než středem hřiště, kde byla malá aktivita středních záložníků. Slavie předvedla pouze několik pokusů o kombinaci nebo narážek najeden dotek. Z našeho pohledu se Slavie svojí přímočarou, avšak velmi často nepřesnou hrou, příliš rychle zbavovala míče. Problém přihrávání nebyl v nabízení hráčů a jejich výběru místa, nýbrž v nepřesnosti a také v timingu přihrávek. Soupeř kombinoval o mnoho lépe. V kombinačním pojetí se často opakoval jeden problém, a to když dostal míč krajiní obránce a chtěl ho dále rozehrát, neměl vůbec možnost přihrát do středu hřiště na střední záložníky a musel tedy hrát dlouhý balon po čáře nebo se pokusit míč vyvést. S přibývajícím časem a únavou (zhruba od 65.min), navíc při vysokém tempu zápasu, se náznak kombinací stále více vytrácel. Po celý zápas také chybělo přenášení hry, které je pro kombinační hru nesmírně důležité.

7.3 Přijetí/nepřijetí hypotéz

Každý hráč zapojující se do kombinace musí zvládat 4 dílčí fotbalové dovednosti - hru bez míče, přihrávání, zpracovávání, vedení. Stejně tak je třeba rozvoj všech pohybových schopností - rychlosti, síly a hlavně pak vytrvalosti a obratnosti. - Hypotéza se plně

potvrdila. Hráči bez dostatečného technického vybavení nejsou schopni zapojit se do kombinace. Z pohybových předpokladů se v kombinační hře nejméně uplatňuje síla. Naopak nejvíce je znát nedostatečná **vytrvalost**, která ovlivňuje nejen úroveň uvolňování (výběr místa - hru bez míče), ale s únavou centrálního nervového systému i přesnost přihrávek a zpracování. Taktéž potvrzeno z odborné literatury.

Pro kombinační hru je nejzásadnějším hráčem střední záložník (popř. střední záložníci), který přijímá a adresuje nejvíce přihrávek. - **Tato hypotéza se nepotvrdila.** Tým Slavie středního záložníka nevyužíval v kombinační hře v takové míře. Ani počet přijatých a rozdaných přihrávek u něj nebyl největší. Do hry se více zapojovali krajní záložníci. A největší počet přihrávek byl překvapivě u obránců, což bylo způsobeno jejich hrou na vlastní půli a u půlící čáry, kde na ně nebyl vyvíjen takový tlak jako na záložníky a útočníky. I podle slov asistenta trenéra (viz.interview) není při kombinační hře střední záložník důležitější, než-li ostatní hráči.

Kvalitu kombinační hry v rámci postupného útoku mohou ovlivnit další faktory, kterými jsou počasí, povrch hrací plochy, typ míče - Hlavním vedlejším faktorem kvality kombinační hry byl s jistotou **stav hrací plochy**. Hlavně v utkání s I.FK Příbram každá terenní nerovnost, přes kterou šla přihrávka, významně ovlivnila jednak adresnost samotné přihrávky a také její následné zpracování. Typ míče hrál pro fotbalisty zanedbatelnou roli. Vliv počasí z našeho pozorování nemůžeme hodnotit, jelikož se při všech pozorovaných utkáních hrálo bez deště, tedy na suchém povrchu. **Hypotéza se částečně potvrdila.**

Proces osvojování kombinační hry je dlouhodobou a týmovou záležitostí, kterou je zapotřebí secvičovat po dobu minimálně jednoho roku se stejným hráčským kádrem. - Podle informací získaných z interview jsou minimem **3 měsíce**. Přesnější údaj je značně individuální. **Hypotéza se nepotvrdila.**

V obsahu tréninkových jednotek se pro osvojování kombinační hry nejvíce využívají herní cvičení a průpravné hry ve skupinové a hromadné formě. - Největší zastoupení v tréninkovém procesu u Slavie měla **průpravná cvičení** (tedy s absencí soupeře), (svým počtem, ne trváním) - cca 48% ze všech tréninkových činností při práci s míčem. Pro postupný útok bylo k vidění i několik **průpravných her** - cca 9% ze všech

tréninkových činností při práci s míčem. Herní cvičení, které byly použita za naší přítomnosti se zaměřovaly spíše na jiné herní situace (obcházení soupeře atd.) ve fotbale. Skupinová forma byla z důsledku nízkého personálního obsazení realizačního týmu použita velmi zřídka. **Hypotéza se tedy potvrdila pouze částečně.**

Zařazování cvičení pro postupné a cílevědomé získávání kombinačních návyků do tréninkového procesu, je třeba již od věkové kategorie starších žáků (14-15 let). - Dle slov asistenta trenéra se kombinační schopnosti začínají trénovat hned jakmile jsou individuální herní činnosti hráče na takové úrovni, že nebrání v základních kombinacích, zhruba **od 5 až 6 let. Tato hypotéza se tedy nepotvrdila.**

7.4 Reflexe výzkumu

Hlavním nedostatkem výzkumu kombinační hry u A dorostu Slavie se nakonec stal fakt, že tomuto týmu se kombinační hra příliš nedařila a v zápasech jsme se často setkávali s problémem, že Slavie kombinuje velmi málo a často velmi nepřesně. Podle slov asistenta trenéra se sice realizační tým a vedení Slavie snaží vést svoje týmy ke kombinační hře, avšak jak sám dále řekl: *„je třeba hrát „nahoru-dolu“ a bez přílišného taktizování.“* I přesto hodnotíme pozorování tréninků a zápasů jako velmi přínosné a poučné. Dalším problémem se jevílo obtížné zaznamenávání a vyhodnocování jevu kombinační hra, na který se nakonec nejvíce hodilo slovní hodnocení. Dalším nedostatkem by se mohla zdát délka pozorování, která by v ideálním případě pro posouzení úrovně kombinační hry měla být přibližně půl roku. K minimalizaci odchylek při kratším pozorování, má posloužit sledování a vyhodnocení utkání s různým konečným výsledkem (výhra Slavie, prohra, remíza) a také interview s asistentem trenéra.

Právě interview s asistentem Jaroslavem Knyplem hodnotíme jako maximálně přínosné. Jeho profesionální informace, znalost interních poměrů klubu a dalších vedlejších aspektů, doplňují nedostatky v našem pozorování.

8. Závěry

8.1 Splnění úkolů a cílů

Všechny úkoly, které jsme si stanovili v této bakalářské práci byly splněny, a proto můžeme hovořit o splnění cíle, jímž bylo podání základních informací o kombinační hře. Úkol první jsme splnili pomocí bibliografických zdrojů uvedených v použité literatuře. Úkol druhý, tedy interview s asistentem trenéra A dorostu klubu SK Slavia Praha proběhlo 17.6.2009 a významně doplnilo informace týkající se výzkumu i celkové problematiky kombinační hry. Úkolem číslo tři bylo pozorování A dorostu SK Slavia Praha, které proběhlo v době od 21.4 do 3.6.2009 a přineslo informace o kombinační hře českého týmu na profesionální úrovni. Úkolem čtvrtým bylo zaznamenání 10 průpravných cvičení a 3 průpravných her z tréninků A dorostu SK Slavia Praha, které napomáhají rozvoji kombinační hry.

Z námi stanovených hypotéz se jen jedna plně potvrdila. Další 2 se potvrdily pouze částečně a 3 hypotézy se nepotvrdily. Více viz. diskuze.

8.2 Doporučení pro trenéry

- Návyky na kombinační hru se snažíme do tréninkových procesů zařazovat již od 5-6 let.
- Současně dbáme na dostatečný rozvoj všech pohybových schopností (v rámci kombinační hry nejvíce rozvíjíme obratnost a vytrvalost). Stejně tak je důležitý rozvoj fobalových dovedností, jak s míčem, tak bez něj. Pro kombinační hru jsou pak nejdůležitější hra bez míče, přihrávání, zpracování a vedení.
- Pro zlepšení kvality kombinační hry u daného mužstva se snažíme zařazovat do tréninku nejrůznější průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry (typologicky stejné nebo podobné těm, které uvádíme v této práci), přičemž je vhodné nejprve začínat bez přítomnosti soupeře a postupně přecházet na herní cvičení (s přítomností soupeře).

- U některých cvičení pokud možno, upřednostňujeme skupinovou formu, ale stejně musíme zařazovat cvičení hromadné formy, jelikož při kombinační hře je každý hráč stejně důležitý a proto je třeba, aby si kombinační návyky osvojovali hráči jak záložní, tak i útočné a obranné řady.
- Důležitým faktorem kvality kombinační hry je sehranost mužstva, kterou je třeba neustále zlepšovat, přičemž minimální dobou na základní sehrání hráčů jsou 3 měsíce.
- Kombinační hru může z vedlejších faktorů významně ovlivnit kvalita hrací plochy. Pokud technická vybavenost hráčů není taková, aby se při zápase dokázali srovnat s horší kvalitou hrací plochy (s terénními nerovnostmi), je v takovém případě vhodné kombinační způsob hry omezit a hrát více přímočaře, tedy snížit počet přihrávek při útočné fázi hry.
- Při kombinační hře vyžadujeme od obránců přihrávky „bez rizika,“ od záložníků kreativní řešení herních situací a nápadité přihrávky. Útočníky nabádáme k tomu aby se nebáli individuálního řešení, samozřejmě potom, co tuto variantu vyhodnotí jako ideální pro řešení dané situace.
- Co se týče zdrojů v problematice kombinační hry, z literatury kterou uvádím v bodu „9.“ doporučuji hlavně publikace od Jaromíra Votíky, dále publikaci od Zdeňka Fajfera (Trenér fotbalu mládeže (6-15let)) a také Fotbal: 96 tréninových programů od Franka Gerharda. Z elektronických zdrojů bych vyzdvihl webovou stránku www.trenink.com (v českém jazyce), kde profesionální trenéři publikují nepřeborné množství cvičení a her pro všechny věkové kategorie.

Kombinační hru jako způsob řešení útočné fáze a potažmo jako herní projev mužstva doporučuji zařazovat do strategických plánů trenéra a preferovat před jinými variantami řešení útočné fáze.

Tuto práci doporučuji trenérům, kteří chtějí nebo se snaží hrát stylem kombinační hry a snaží se sehrávat svoje mužstvo a osvojovat kombinační hru v tréninkovém procesu. Především by tato práce měla najít uplatnění u trenérů mládeže.

9 Použitá literatura a další zdroje

9.1 Literatura:

- 1) BAUER, Gerhard. *Hrajeme fotbal*. Jiří Voskálek. 2. přeprac. vyd. Praha : Kopp, 2006. 128 s. ISBN 80-7232-277-X
- 2) FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha : OLYMPIA, a.s., 2008. 152 s. ISBN 80-7033-933-6
- 3) Fotbalová škola Bobbyho Charltona. *Fotbalové techniky a dovednosti*. Petr Mañas. Praha : Svojtka & Co., 2004. 192 s. ISBN 80-7237-784-1
- 4) GERHARD, Frank. *Fotbal: 96 tréninkových programů*. Václav Salcman. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2006. 216 s. ISBN 80-247-1337-3
- 5) HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. 96 s. ISBN 80-7290-063-3
- 6) KOLLATH, Erich. *Fotbal: technika a taktika hry*. Václav Salcman. Praha : Grada Publishing a.s., 2006. 140 s. ISBN 80-247-1336-5
- 7) PSOTTA, Rudolf, et al. *Fotbal: Kondiční trénink*. Zdenka Marvanová. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2006. 220 s. ISBN 80-247-0821-3
- 8) RADNEDGE, Keir. *50 LET POHÁRU MISTRŮ EVROPSKÝCH ZEMÍ A LIGY MISTRŮ*. Marta Bartošková, Milan Lžička. Praha : Albatros nakladatelství, a.s., 2005. 288 s. ISBN 80-00-01708-3
- 9) SKALKOVA, Jarmila. *Uvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: [s.n.], 1983.204 s
- 10) VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Praha : Grada Publishing a.s., 2003. 140 s. ISBN 80-247-0463-3
- 11) VOTÍK, Jaromír. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha : Grada Publishing a.s., 2005. 128 s. ISBN 80-247-0925-2
- 12) VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu : "B" licence*. Praha : OLYMPIA, a.s., 2001. 256 s. ISBN 80-7033-598-X
- 13) VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu : "B" UEFA licence*. 2. vyd. Praha : OLYMPIA, a.s., 2005. 264 s. ISBN 80-7033-921-7

- 14) VOTÍK, Jaromír, ZALABÁK, Jiří. *Trenér fotbalu : "C" licence*. 2. upr. vyd.
Praha : OLYMPIA, a.s., 2003. 127 s. ISBN 80-7033-782-6

9.2 Internetové zdroje:

- 15) <http://www.slavia.cz/soupiska.asp?typ=soup&menu=3> - soupiska A dorostu
(web www.slavia.cz)
- 16) http://vysledky.lidovky.cz/fothal/avf_v02.php'?kraj=Česko&vek=2&id_session -
výsledky, umístění A dorostu Slavie (portál www.vysledky.com)
- 17) <http://trenink.com/> - cvičení a hry (web www.trenink.com)
- 18) http://en.wikipedia.org/wiki/Combination_Game (web www.wikipedia.org)

10 Seznam příloh

- 1) Záznam o pozorování
- 2) Fotografie mužstva A dorostu
- 3) Tréninkový plán A dorostu SK Slavia Praha na měsíce duben, květen, červen
(jaro 09)

11 Přílohy

:nam o pozorování

1 .příloha k bakalářské práci

Obsah:

1. TJ 21.4.2009.....	61
2. TJ 22.4.2009.....	63
3. TJ 5.5.2009.....	65
4. TJ 6.5.2009.....	67
5. TJ 7.5.2009.....	69
6. TJ 18.5.2009.....	71
7. TJ 2.6.2009.....	73
8. TJ 3.6.2009.....	77

Tréninková jednotka dne 21.4.2009

Datum: 21.4.2009

Čas: 16.30-18.00

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Počet hráčů: 19 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: trenér (vedl trénink), asistent trenéra

Stav tréninkové plochy: trávník ve kvalitním stavu

Průběh tréninku: úvodní část - proslov trenéra k hráčům, zahřátí organismu, protažení, cvičení 1 a 2, protažení, atletická abeceda, rychlostní pohybové cvičení, cvičení 3, cvičení 4, průpravná hra 1, fotbal (hřiště asi 45-50m, týmy 8+1, cca 20min)

Použitá cvičení a hry:

Cvičení 1 a 2:

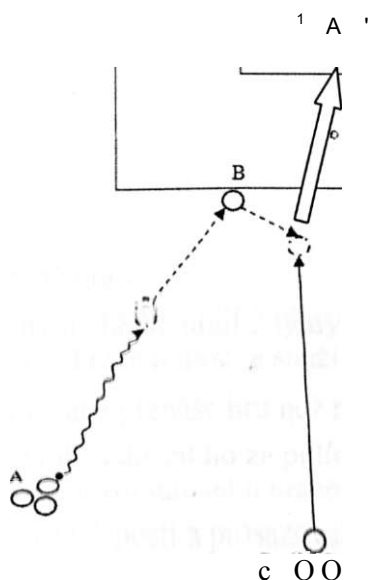
Cvičení zaměřená na vedení a přihrávání míče. Skupinky hráčů od sebe stojí asi 15m.

V 1.cvičení je úkolem vést míč na druhou stranu všemi možnými způsoby, např.: vnitřní stranou nohy, vnějším nártem, podrážkou, couvat s míčem atd.

Ve 2.cvičení si hráči naráží balon najeden dotek, přičemž jeden se postupně dostává na druhou stranu a teprve, až se tam dostane, přebírá míč druhý hráč a stejným narážením se dostává na první metu.

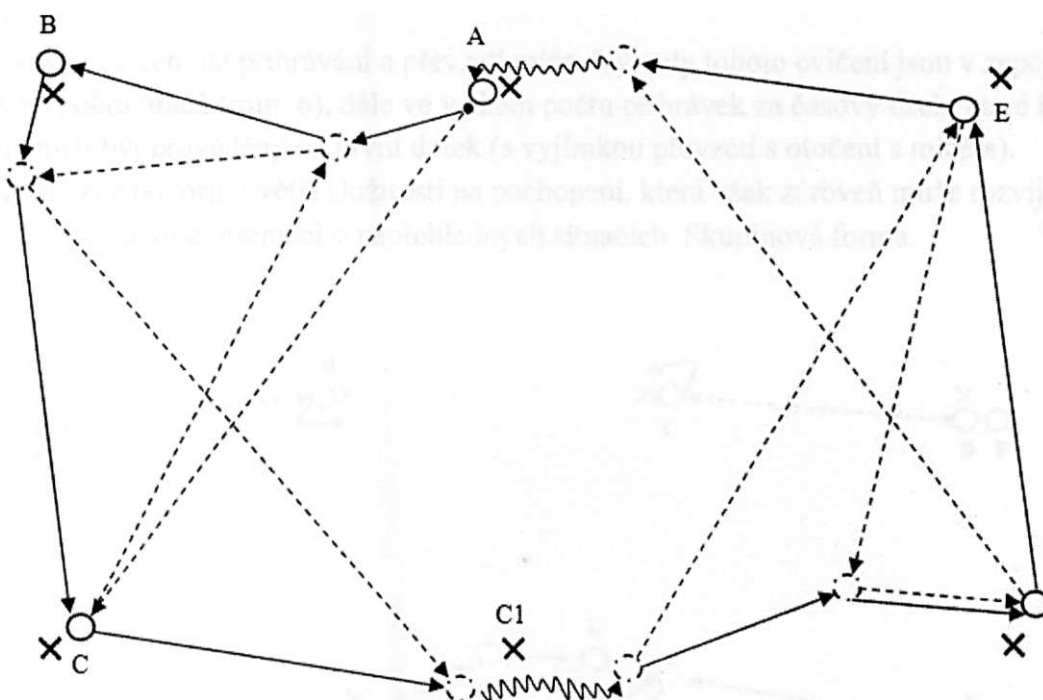
Cvičení 3:

Cvičení na zakončení založené na naražení hráče stojícího zády k brance. Hráč na stanovišti A vybíhá s míčem směrem k hráči na B. Současně vybíhá hráč ze stanoviště C. Hráč z A nahrává a na hráče B cca 10m před ním, ten z prvního doteku naráží na hráče z C stanoviště a ten bez přípravy střílí na branku. Hráč z A jde na místo B, hráč z B je do fronty na stanovišti C. Střílející hráč jde po střele do fronty na stanovišti A.



Cvičení 4:

Toto průpravné cvičení je zaměřeno na zdokonalování přesnosti přihrávek při vzájemných časovaných náběžích hráčů proti míči a na rozvoj rychlé orientace v herním prostoru, spolu s rozvojem rychlosti a obratnosti při řešení kombinační spolupráce v malém prostoru. Z met vytvoříme obdélník cca 30x15m. 5 hráčů stojí na pozicích A, B, C, D, E. Cvičení zahajuje hráč s míčem na pozici A, který si naráží s hráčem C a z nového postavení přihrává do běhu hráči B. Ten posílá také do běhu opět hráči C na pozici C1, kde hráč přebírá míč a vede kolem mety. Poté si naráží míč s hráčem E a dále předává hráči D, který posílá do běhu hráči E, který přebere míč a vede kolem mety a tím se dostává na pozici A. Posuny hráčů jsou následující: A na B, B na C, C na D, D na E, E na A.



Průpravná hra 1:

Na polovině hřiště hrají 2 týmy. Jeden o 6 hráčích brání klasičnou branku s brankářem. Druhý o 7 hráčích útočí a snaží se vstřelit branku. Útočící hráči musí trpělivě kombinovat a přenášet hru než najdou možnost nějakého vysunutí. Obránci mají za úkol odebrat míč a dostat ho za půlící čáru. Cílem této průpravné hry je zlepšit týmovou spolupráci a kombinaci u hráčů, kteří útočí na velkou branku, zlepšovat se ve střelbě ze střední vzdálenosti a prosazovat se proti zformované a kompaktní obraně soupeře.

Tréninková jednotka dne 21.4.2009

Datum: 22.4.2009

Čas: 16.30-18.00

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Počet hráčů: 20 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: ternér (vedl trénink), asistent trenéra

Stav tréninkové plochy: trávník v dobrém stavu

Průběh tréninku: zahřátí organismu, protažení, cvičení 1, rychlostní pohybové cvičení, herní cvičení - obranné, cvičení 2, průpravná hra 1, fotbal (hřiště asi 45-50m, týmy 7+1, cca 20min)

Použitá cvičení a hry:

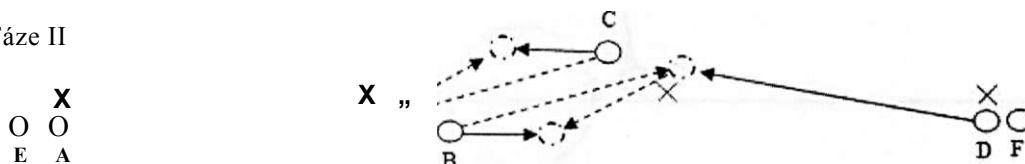
Cvičení 1:

Průpravné cvičení na přihrávání a převzetí míče. Výhody tohoto cvičení jsou v zapojení většího počtu hráčů (min. 6), dále ve velkém počtu přihrávek za časový úsek, které by navíc měli být prováděny na první dotek (s výjimkou převzetí s otočení s míčem). Můžeme zde hovořit o větší složitosti na pochopení, která však zároveň může rozvíjet tvůrčí schopnosti a orientaci v nepřehledných situacích. Skupinová forma.

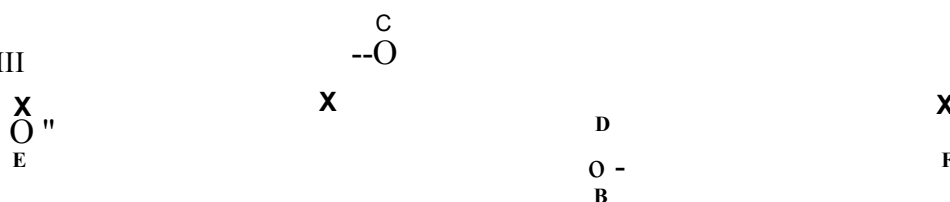
Fáze I



Fáze II



Fáze III



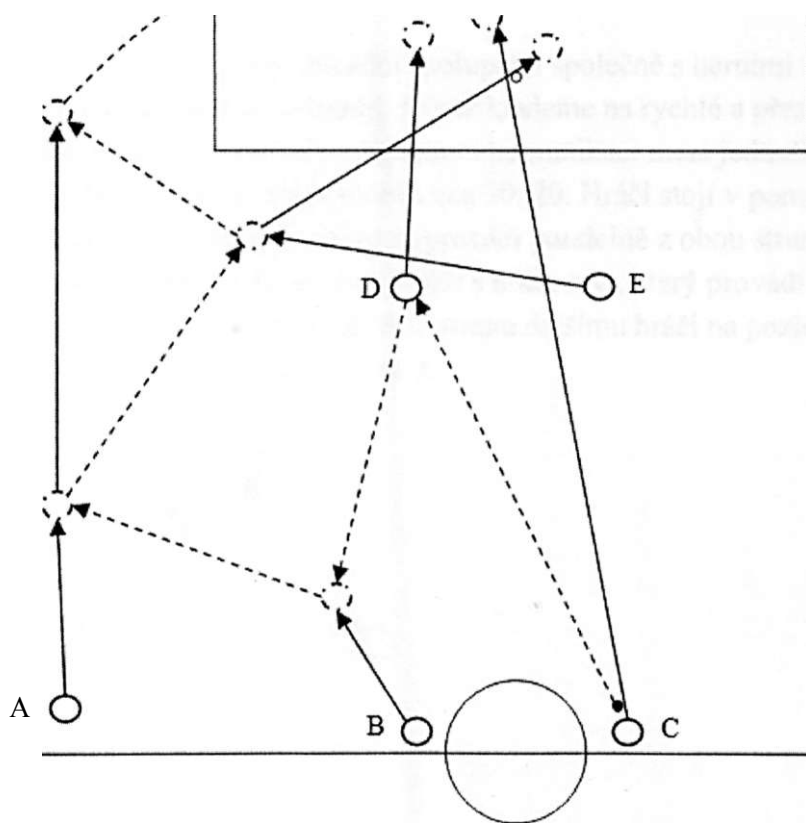
Fáze IV - stejná jako fáze I. Hráči B a C se přesunují na krajní mety.

Cvičení 2:

Cílem tohoto cvičení je nácvik jednoduché - na organizaci i provedení - kombinace, která přenesne těžiště hry ze středu do křídelního prostoru odkud krajní hráč dává finální přihrávku do prostoru pokutového území. Od hráčů požadujeme rychlé provedení této kombinace, vše s omezeným počtem doteků a důrazem na přesnou finální přihrávku a efektivitu v zakončení.

Akci začíná hráč na pozici C když přihrává na hráče D. Ten z první sráží B, který je v pohybu. B opět z prvního doteku posílá míč do běhu hráči A. Ten si narážkou vymění míč s hráčem E v novém postavení. Poté hráč A centruje míč do pokutového území na jednoho ze 3 (C, D, E) nabíhajících hráčů.

1 A i



Průpravná hra 1:

Fotbal s upravenými pravidly a počtem hráčů. Hromadnou formou. První mužstvo o 10 hráčích bránících 3 cca třímetrové branky hraje proti 5ti člennému mužstvu, které brání jednu klasickou bránu s brankářem. Asi 10 m před brankářem je linie, za kterou nesmí bránící hráči a útočníci ji musí překonat přihrávkou. Tato hra klade důraz na kombinování pod tlakem a ve stísněném prostoru (mužstvo o 5 hráčích je ve velkém oslabení, tudíž je náročné najít možnost přihrávky).

Tréninková jednotka dne 21.4.2009

Datum: 5.5.2009

Čas: 16.30-18.00

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Počet hráčů: 18 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: trenér (vedl trénink), asistent trenéra

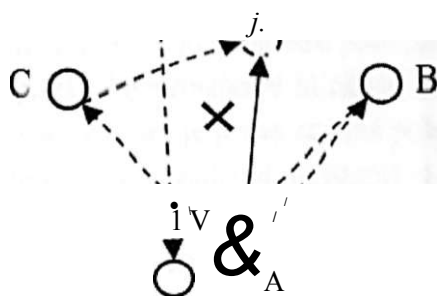
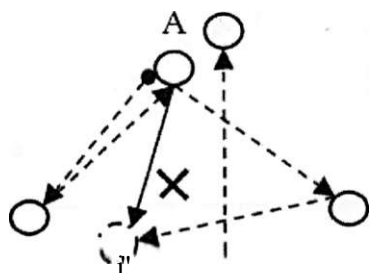
Stav tréninkové plochy: trávník ve velmi kvalitním stavu

Průběh tréninku: zahřátí organismu, protažení, kondiční cvičení, rychlostní pohybové cvičení, cvičení 1, herní cvičení 2 na 2, cvičení 2, střelba na bránu, průpravná hra 1

Použitá cvičení a hry:

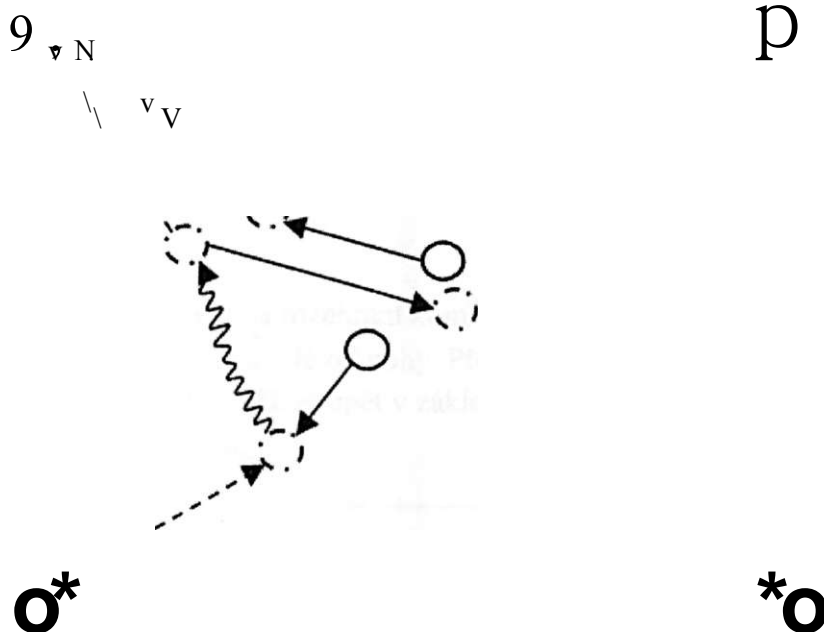
Cvičení 1:

Cvičení zdokonaluje kombinační spolupráci společně s herními činnostmi jednotlivce, kteří do této kooperace vstupují. Důraz klademe na rychlé a přesné přihrávky, rychlou orientaci v prostoru i čase a vzájemnou komunikaci mezi jednotlivými hráči, velikost herního prostoru je plocha cca 30x20. Hráči stojí v pomyslném šestiúhelníku. Uvnitř něj jsou 2 mety. Cvičení se provádí paralelně z obou stran. Zahajuje hráč A narážecí koulí s hráčem B, poté si naráží s hráčem C, který provádí narážecí koulí kolem mety. A přebírá míč a přihrává na druhou stranu dalšímu hráči na pozici A. Posuny hráčů jsou následující: A na B, B na C, C na A.



Cvičení 2:

Průpravného cvičení jehož cílem je zlepšení techniky přihrávání, zpracování, vedení míče a rozvoj orientace v prostoru. Důraz je kladen na častou a rychlou práci s míčem, schopnost předvídat pohyb spoluhráče a reagovat na měnící se situaci. Herním prostorem je čtverec velikost cca 20x20 m. Cvičení je určeno pro 6 hráčů. 2 hráči pracují aktivně uvnitř. 4 hráči na obvodu spolupracují. 3 ze 4 hráčů na obvodu mají míč. Akce zahajují hráči ve středu, kdy si každý hráč jde pro míč k jinému hráči na obvodu, ty jim přihrávají míč. Středový hráč krátce míč vyvede a hledá volného hráče na obvodu bez míče, jemuž přihraje míč. Poté si jde najít přihrávku (míč) od dalšího hráče na obvodu. Hráč by nikdy neměl přihrát míč hráči od kterého ho přijmul. Hráči ve středu se střídají po určitém intervalu zátěže (cca 1 minuta).



Průpravná hra 1:

Cílem této průpravné hry je zlepšit spolupráci hráčů v mužstvu, důležitý je pohyb a výběr místa hráčů hráčů bez míče, kteří využívají ke kombinaci statické nahrávače. Hráči, kteří mají ve středu pole početní převahu se soustředí na vytváření presinkových situací v bezprostřední blízkosti míče. Jejich snahou je konstruktivní získání míče. Herním prostorem hry je jedna zúžená polovina hřiště. Hraje určena pro 14 hráčů do pole (6 obránců, 4 útočníci, 4 narážeči). 4 narážeči stojí v přibližných rozích hřiště, jejich úkolem je narážet míče na některého z útočící čtveřice hráčů (mají povoleno hrát pouze jedním dotykem). Obránci hrají na dva doteky a úkolem této šestice je míč zašlápnout na autových (obvodových) čarách. Útočníci hrají (kombinují) bez omezení počtu dotyků a mají za úkol držet míč pod kontrolou ve spolupráci s narážeči v rozích hřiště.

Tréninková jednotka dne 21.4.2009

Datum: 6.5.2009

Čas: 16.30- 18.00

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Počet hráčů: 18 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: asistent trenéra (vedl trénink)

Stav tréninkové plochy: trávník v kvalitním stavu

Průběh tréninku: úvodní část - proslov asistenta trenéra k hráčům, zahřívací část, protažení, cvičení 1, atletická abeceda, rychlostní pohybové cvičení, cvičení 2, cvičení 3, fotbal (hřiště asi 45-50m, týmy 8+1, cca 30min)

Použitá cvičení a hry:

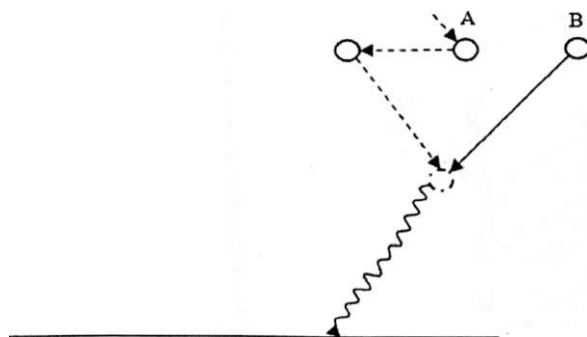
Cvičení 1:

V 1.cvičení si hráči naráží balon najeden dotek, přičemž jeden se postupně dostává na druhou stranu a teprve, až se tam dostane, přebírá míč druhý hráč a stejným narážením se dostává na první metu.

Cvičení 2:

Průpravné cvičení na rozehrání kombinace následované zakončením. Hráč B vybíhá jakmile hráč A dává míč od nohy. Přebírá míč v prostoru, vede ho na velké pokutové území a zakončuje. Hráč opět v základním postavení tvoří trojúhelník. Praktikováno hromadnou formou.

Ky _Q

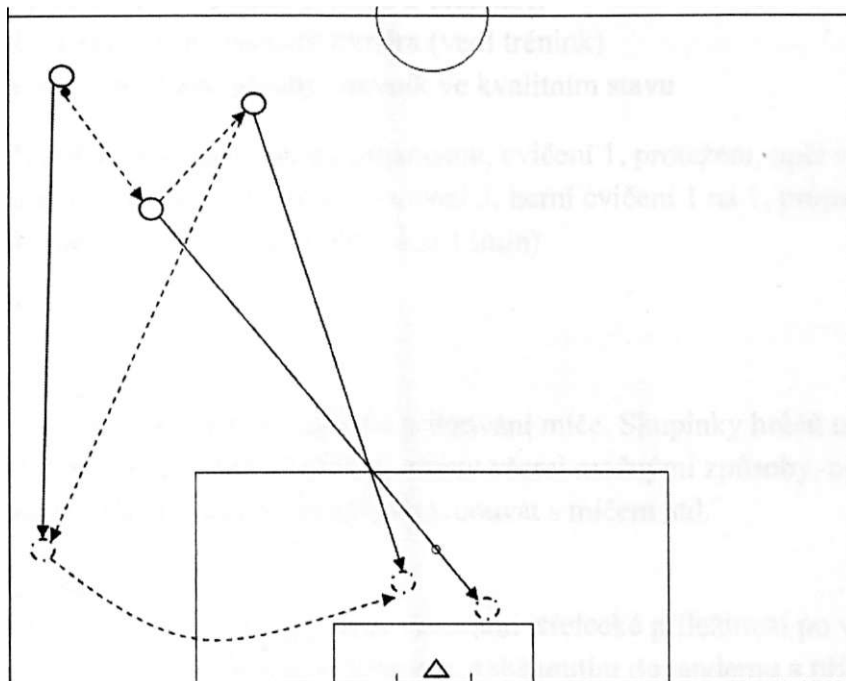


o

A

Cvičení 3:

Průpravné cvičení na kombinaci s rozehráním na větší ploše a se zapojením náběhu. Cvičení je zaměřené na narážečku, následující přihrávkou do prostoru, dále centrem před bránu a zakončením. Použito hromadnou formou.



Tréninková jednotka dne 21.4.2009

Datum: 7.5.2009

Čas: 16.30-18.00

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Počet hráčů: 19 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: asistent trenéra (vedl trénink)

Stav tréninkové plochy: trávník ve kvalitním stavu

Průběh tréninku: zahřátí organismu, cvičení 1, protažení, opět cvičení 1, protažení, atletická abeceda, cvičení 2, cvičení 3, herní cvičení 1 na 1, průpravná hra 1, fotbal (hřiště asi 45-50m, týmy 8+1, cca 15min)

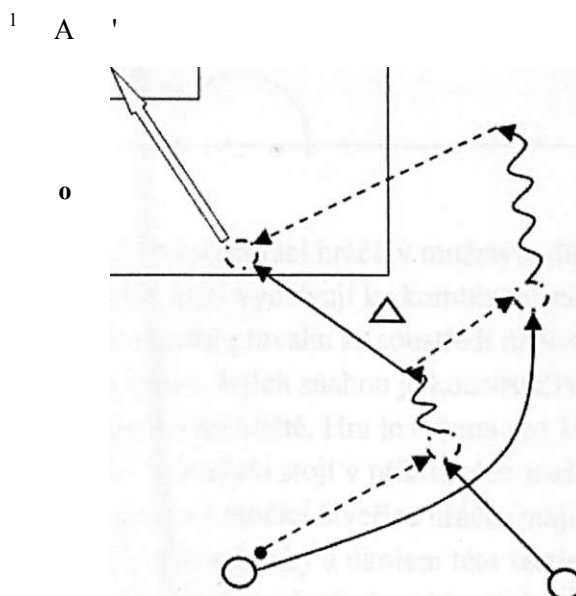
Použitá cvičení a hry:

Cvičení 1:

Cvičení zaměřené na vedení a přihrávání míče. Skupinky hráčů od sebe stojí asi 15m. Úkolem je vést míč na druhou stranu všemi možnými způsoby, např.: vnitřní stranou nohy, vnějším nártem, podrážkou, couvat s míčem atd."

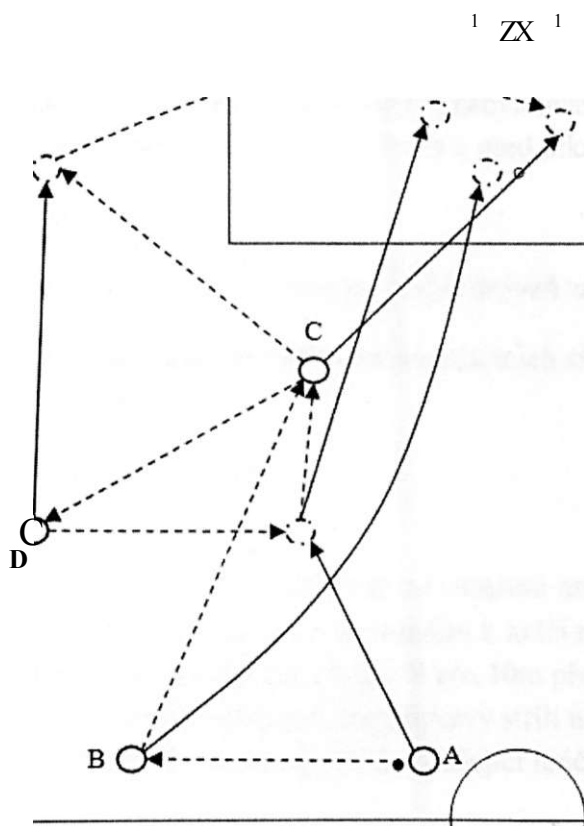
Cvičení 2:

Cílem průpravného cvičení je vytvoření střelecké příležitosti po vědomé spolupráci dvojice hráčů v křídelním prostoru, zaběhnutím do tandemu a přihrávce z křídelního prostoru pod sebe do střelecké pozice.



Cvičení 3:

Nácvik postupného útoku pomocí rychlé kombinace. Důležitá je rychlá spolupráce středových hráčů, výběr místa s načasováním přihrávky. Cvičení zhruba na půlce hřiště. Cvičení zahajuje hráč A přihrávkou na hráče B, ten z první na hráče C, který dává na hráče D. Ten naráží na sbíhajícího hráče A. Hráč A opět na hráče C, který posunuje do prostoru nabíhajícímu hráči D. Hráč D poté centruje ze strany míč na jednoho ze tří nabíhajících hráčů (A, B, C). V dalším kole si hráči vymění pozice posunutím o jednu.



Průpravná hra 1:

Cílem této průpravné hry je zlepšit spolupráci hráčů v mužstvu, důležitý je pohyb a výběr místa hráčů hráčů bez míče, kteří využívají ke kombinaci statické nahrávače. Hráči, kteří mají ve středu pole početní převahu se soustředí na vytváření presinkových situací v bezprostřední blízkosti míče. Jejich snahou je konstruktivní získání míče. Herním prostorem hry je jedna zúžená polovina hřiště. Hraje určena pro 14 hráčů do pole (6 obránců, 4 útočníci, 4 narážeči). 4 narážeči stojí v přibližných rozích hřiště, jejich úkolem je narážet míče na některého z útočící čtveřice hráčů (mají povoleno hrát pouze jedním dotykem). Obránci hrají na dva doteky a úkolem této šestice je míč zašlápnout na autových (obvodových) čarách. Útočníci hrají (kombinují) bez omezení počtu dotyků a mají za úkol držet míč pod kontrolou ve spolupráci s narážeči v rozích hřiště.

Tréninková jednotka dne 21.4.2009

Datum: 18.5.2009

Čas: 16.30-18.00

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Počet hráčů: 17 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: trenér (vedl trénink), asistent trenéra

Stav tréninkové plochy: trávník ve vynikajícím stavu

Průběh tréninku: zahřátí, protažení, atletická abeceda, cvičení 1, cvičení 2 trénování standartních situací (rohové kopy), nacvičování trestných kopů, herní cvičení 1 na 1, proslov trenéra k hráčům - motivace před utkáním.

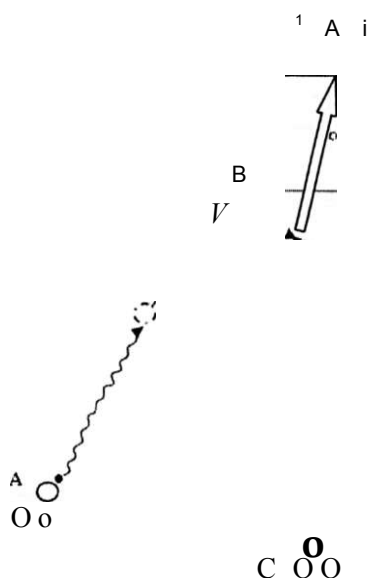
Poznámky:

- Předzápasový trénink - nižší úroveň zátěže
- Důkladné procvičování standartních situací (zahrávání rohových a trestných kopů)

Použitá cvičení a hry:

Cvičení 1:

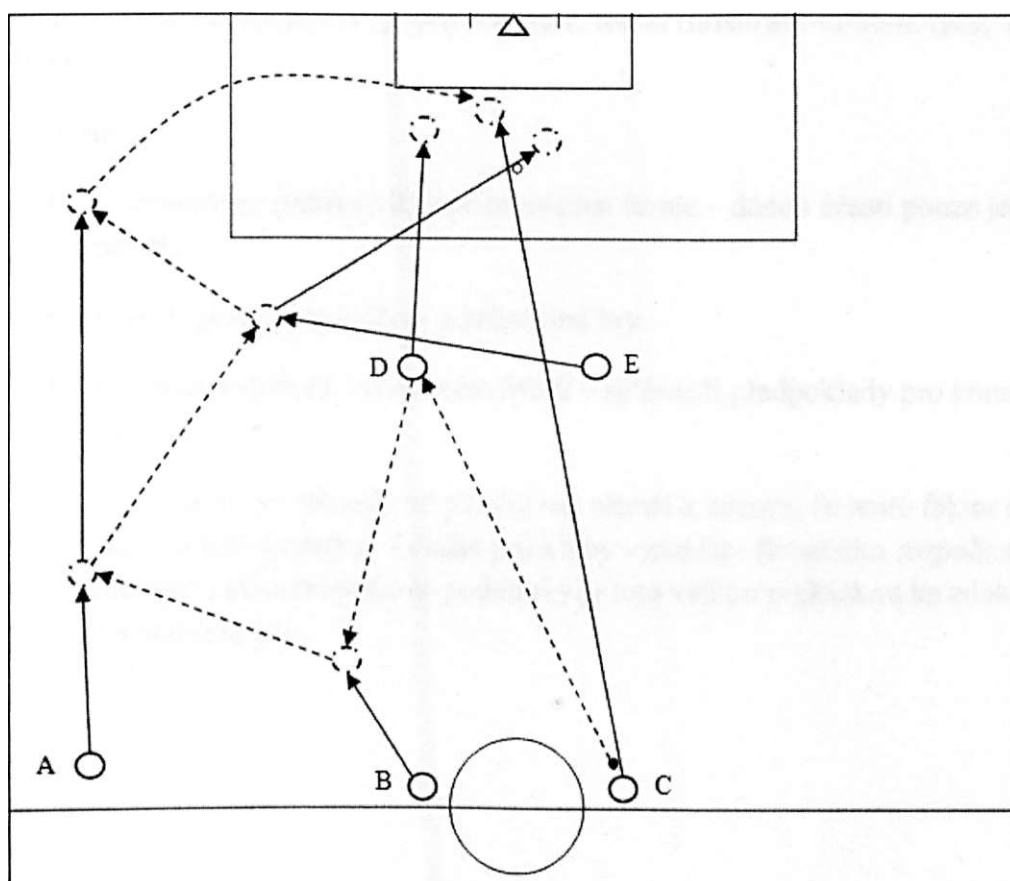
Cvičení na zakončení založené na naražení hráče stojícího zády k brance. Hráč na stanovišti A vybíhá s míčem směrem k hráči na B. Současně vybíhá hráč ze stanoviště C. Hráč z A nahrává a na hráče B cca 10m před ním, ten z prvního doteku naráží na hráče z C stanoviště a ten bez přípravy střílí na branku. Hráč z A jde na místo B, hráč z B je do fronty na stanovišti C. Střílející hráč jde po střele do fronty na stanovišti A.



Cvičení 2:

Cílem tohoto cvičení je nácvik jednoduché - na organizaci i provedení - kombinace, která přeneset těžiště hry ze středu do křídelního prostoru odkud krajní hráč dává finální přihrávku do prostoru pokutového území. Od hráčů požadujeme rychlé provedení této kombinace, vše s omezeným počtem doteků a důrazem na přesnou finální přihrávku a efektivitu v zakončení.

Akci začíná hráč na pozici C když přihrává na hráče D. Ten z první sráží B, který je v pohybu. B opět z prvního doteku posílá míč do běhu hráči A. Ten si narážkou vymění míč s hráčem E v novém postavení. Poté hráč A centruje míč do pokutového území na jednoho ze 3 (C, D, E) nabíhajících hráčů.



Tréninková jednotka dne 21.4.2009

Datum: 2.6.2009

Čas: 16.30-18.00

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Počet hráčů: 17 hráčů (z toho 2 brankáři)

Realizační tým: asistent trenéra (vedl trénink)

Stav tréninkové plochy: trávník ve vynikajícím stavu

Průběh tréninku: úvodní část - proslov asistenta k hráčům, zahřetí organismu, cvičení 1, protažení, opět cvičení 1, protažení, atletická abeceda, rychlostní pohybové cvičení, cvičení 2, cvičení 3, průpravná hra 1, fotbal (hřiště asi 45-50m, týmy 7+1, cca 20min)

Poznámky:

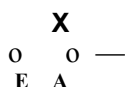
- **U cvičení převládala většinou hromadná forma - dánou účastí pouze jednoho trenéra**
- Použita průpravná cvičení a průpravné hry
- Výborná technická vybavenost hráčů - **splňovali předpoklady pro kombinační hru (bod 3.1)**
- Vynikající stav tréninkové plochy nás přiměl k názoru, že tento faktor může být **často velmi opomíjen. Zvláště pro kluby s menším finančním rozpočtem, která nemají kvalitní tréninkové podmínky je toto velkou překážkou ke zdokonalování kombinační hry.**

Použitá cvičení a hry:

Cvičení 1:

Průpravné cvičení na přihrávání a převzetí míče. Výhody tohoto cvičení jsou v zapojení většího počtu hráčů (min. 6), dále ve velkém počtu přihrávek za časový úsek, které by navíc měli být prováděny na první dotek (s výjimkou převzetí s otočení s míčem). Můžeme zde hovořit o větší složitosti na pochopení, která však zároveň může rozvíjet tvůrčí schopnosti a orientaci v nepřehledných situacích. Skupinová forma.

Fáze I

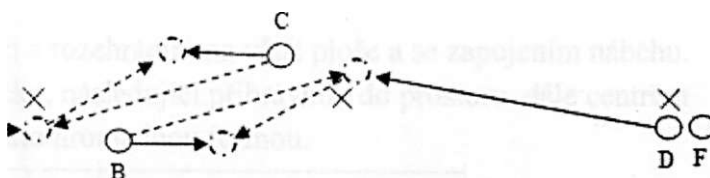


i^*

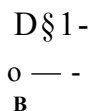
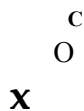
X_4



Fáze II



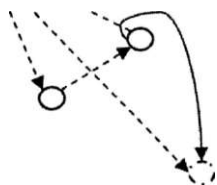
Fáze III



Fáze IV - stejná jako fáze I. Hráči B a C se přesunují na krajní mety.

Cvičení 2:

Průpravné cvičení na rozehrání míče do trojúhelníku a zakončení. Základní postavení vychází ze zásady, že nejbližší spoluhráči spolu tvoří trojúhelník. Hráči si míč narážejí na jeden dotek. Důležité je také „uvolnění“ zakončujícího hráče, který ihned po přihrávce naznačí pohyb „směrem do trojúhelníku“, ale skutečný pohyb provádí na druhou stranu.



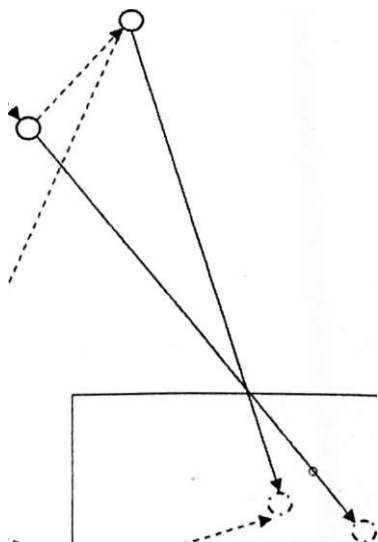
o

A

Cvičení 3:

Průpravné cvičení na kombinaci s rozehráním na větší ploše a se zapojením náběhu. Cvičení je zaměřené na narážčku, následující přihrávkou do prostoru, dále centrem před bránu a zakončením. Použito hromadnou formou.

9



A

Průpravná hra 1:

Fotbal s upravenými pravidly a počtem hráčů. Hromadnou formou. První mužstvo o 10 hráčích bránících 3 cca třímetrové branky hraje proti 5ti člennému mužstvu, které brání jednu klasickou bránu s brankářem. Asi 10 m před brankářem je linie, za kterou nesmí bránící hráči a útočníci ji musí překonat přihrávkou. Tato hra klade důraz na kombinování pod tlakem a ve stísněném prostoru (mužstvo o 5 hráčích je ve velkém oslabení, tudíž je náročné najít možnost přihrávky).

Tréninková jednotka dne 21.4.2009

Datum: 3.6.2009

Čas: 16.30-18.00

Místo: Stadio Přátelství - Strahov

Počet hráčů: 13 hráčů (z toho 1 brankář)

Realizační tým: asistent trenéra (vedl trénink)

Stav tréninkové plochy: trávník ve velmi kvalitním stavu

Průběh tréninku: individuální rozcvičení, cvičení 1, cvičení 2, průpravné cvičení - přihrávky, cvičení 3, protažení, průpravné cvičení - zakončení, cvičení 4, herní cvičení 1 na 1, fotbal (hřiště cca 35-40m, 15min, tými 5+1)

Poznámky:

- Překvapivě nízký počet hráčů přítomných na tréninku. Někteří hráči byli povoláni do B mužstva.

Použitá cvičení a hry:

Cvičení 1 a 2:

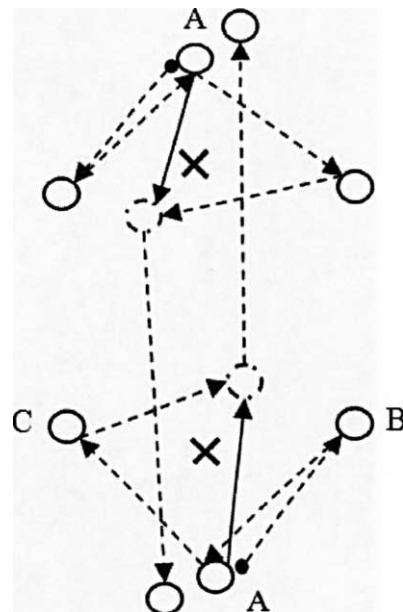
Cvičení zaměřená na vedení a přihrávání míče. Skupinky hráčů od sebe stojí asi 15m.

V 1.cvičení je úkolem vést míč na druhou stranu všemi možnými způsoby, např.: vnitřní stranou nohy, vnějším nártem, podrážkou, couvat s míčem atd.

Ve 2.cvičení si hráči naráží balon najeden dotek, přičemž jeden se postupně dostává na druhou stranu a teprve, až se tam dostane, přebírá míč druhý hráč a stejným narážením se dostává na první metu.

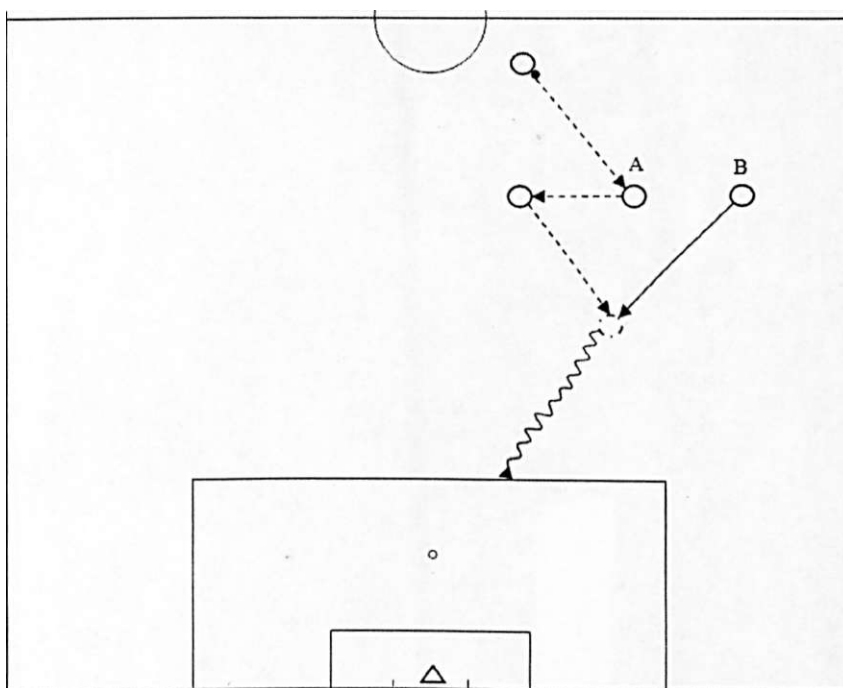
Cvičení 3:

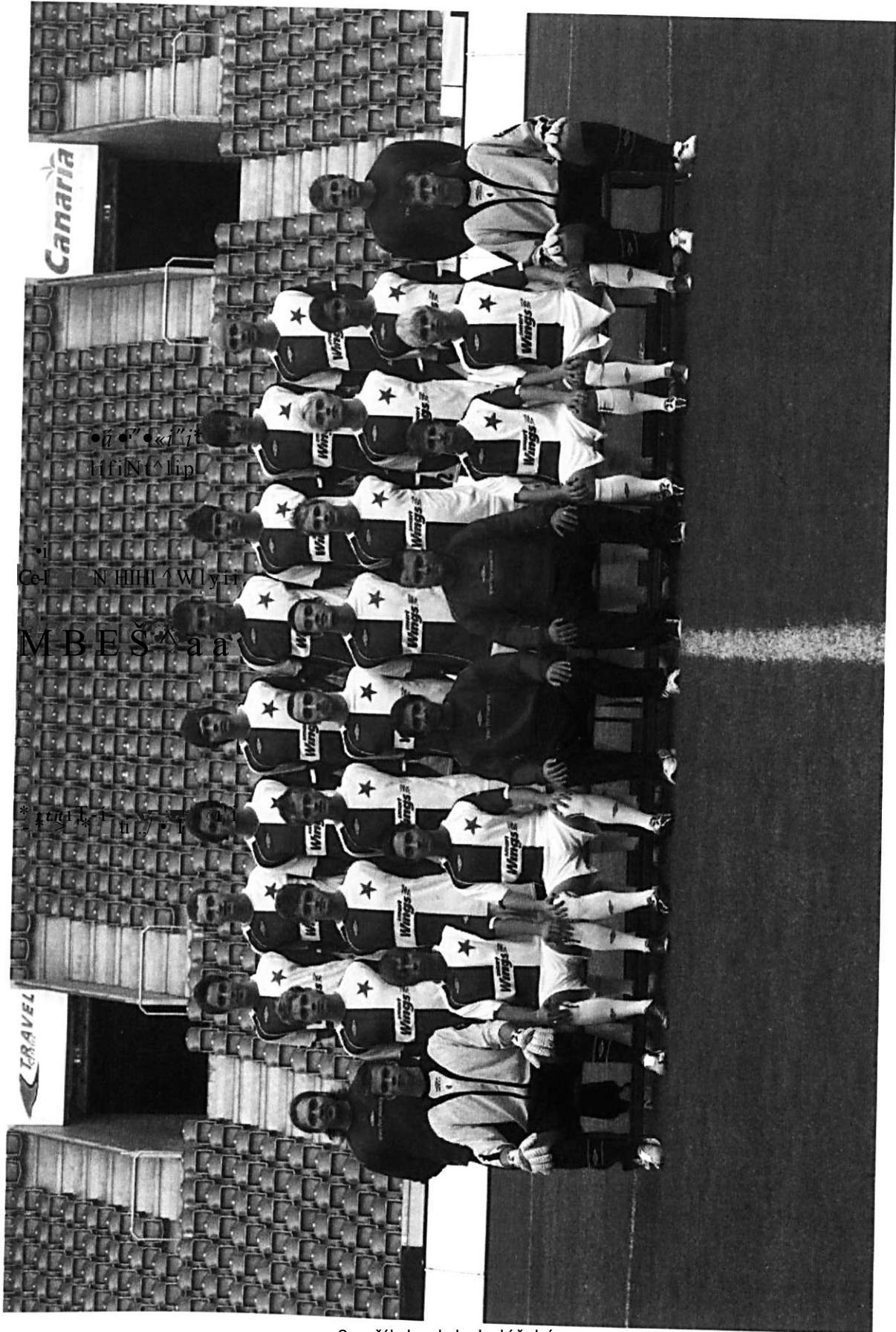
Cvičení zdokonaluje kombinační spolupráci společně s herními činnostmi jednotlivce, kteří do této kooperace vstupují. Důraz klademe na rychlé a přesné přihrávky, rychlou orientaci v prostoru i čase a vzájemnou komunikaci mezi jednotlivými hráči, velikost herního prostoru je plocha cca 30x20. Hráči stojí v pomyslném šestiúhelníku. Uvnitř něj jsou 2 mety. Cvičení se provádí paralelně z obou stran. Zahajuje hráč A narážkou s hráčem B, poté si naráží s hráčem C, který provádí narážku kolem mety. A přebírá míč a přihrává na druhou stranu dalšímu hráči na pozici A. Posuny hráčů jsou následující: A na B, B na C, C na A.



Cvičení 4:

Průpravné cvičení na rozehrání kombinace následované zakončením. Hráč B vybíhá jakmile hráč A dává míč od nohy. Přebírá míč v prostoru, vede ho na velké pokutové území a zakončuje. Hráč opět v základním postavení tvoří trojúhelník. Praktikováno hromadnou formou.





2. příloha k bakalářské práci

fj V ^ /

PLÁN NA MĚSÍC

trenéři Peřina, Knypl, Dreiseitl

duben 2009

DATUM	DEN	repre	čas	místo	činnost	poznámka
1.	ST		16,45	Strahov	trénink	
2.	ČT		16,45	Strahov	trénink	
3.	PA		12,30	Eden	trénink	14,00 odjezd Slovácko
4.	SO		10,15	Slovácko	MU Slovácko	
5.	NE			volno	volno	
6.	PO		16,45	Strahov	trénink	regenerace
7.	UT	U-19	16,45	Strahov	trénink	
8.	ST	U-19	16,45	Strahov	trénink	
9.	ČT	U-19		volno	volno	
10.	PÁ	U-19	16,45	Strahov	trénink	
11.	SO	U-19	14,00	Strahov	MU Brno	sraz 12,30
12.	NE	U-19		volno	volno	
13.	PO	U-19	16,45	Strahov	trénink	
14.	ÚT		16,45	Strahov	trénink	
15.	ST		16,45	Strahov	trénink	
16.	ČT		16,45	Strahov	trénink	
17.	PÁ		16,45	Strahov	trénink	
18.	SO		11,00	Příbram	MU Příbram	odjezd 8,15
19.	NE			volno	volno	
20.	PO		16,45	Strahov	trénink	regenerace
21.	UT		16,45	Strahov	trénink	
22.	ST		16,45	Strahov	trénink	
23.	ČT			volno	volno	
24.	PÁ		16,45	Strahov	trénink	
25.	SO		14,00	Strahov	MU Č.Budějovice	sraz 12,30
26.	NE	U-18		volno	volno	
27.	PO	U-18	16,45	Strahov	trénink	
28.	ÚT	U-18	16,45	Strahov	trénink	
29.	ST	U-18	16,45	Strahov	trénink	
30.	ČT	U-18	16,45	Strahov	trénink	

Změna programu a časů vyhrazena!!

PU - přípravné utkání

MU - mistrovské utkání

HT - halový turnaj

ZT - zimní turnaj

					trenéři Peřina,Knypl.Dreiseitl	
PLÁN NA MĚSÍC					květen 2009	
DATUM	DEN	repre	čas	místo	činnost	poznámka
1.	PA	U-18	16,45	Strahov	trénink	
2.	SO	U-18	11,00	Hradec Králové	MU Hradec Králové	odjezd 8,00
3.	NE			volno	volno	
4.	PO		16,45	Strahov	trénink	regenerace
5.	UT		16,45	Strahov	trénink	
6.	ST		16,45	Strahov	trénink	
7.	ČT		16,45	Strahov	trénink	
8.	PA		16,45	Strahov	trénink	
9.	SO		14,45	Strahov	MU Opava	sraz 13,15+regenerace po utkání
10.	NE		17,00	Strahov	trénink	
11.	PO			odjezd Ostrava		odjezd_13,00 _
12.	UT		10,15	Ostrava	MU Ostrava	
13.	ST		16,45	Strahov	trénink	regenerace
14.	ČT			volno	volno	
15.	PÁ		16,45	Strahov	trénink	
16.	SO		14,00	Zlín	MU Zlín	odjezd 8,15
17.	NE			volno	volno	
18.	PO		16,45	Strahov	trénink	
19.	UT		16,45	Strahov	trénink	
20.	ST		11,00	Strahov	MU Bohemians 1905	sraz 9,30
21.	ČT	U-19	16,45	Strahov	trénink	regenerace
22.	PA	U-19	16,45	Strahov	trénink	
23.	SO	U-19		volno	volno	
24.	NE	U-19		volno	volno	
25.	PO	U-19	16,45	Strahov	trénink	
26.	UT	U-19	16,45	Strahov	trénink	
27.	ST		16,45	Strahov	trénink	
28.	ČT			odjezd turnaj Německo		
29.	PA			turnaj Německo		
30.	SO			turnaj Německo		
31.	NE			turnaj Německo		

Změna programu a časů vyhrazena!!

PU - přípravné utkání

MU - mistrovské utkání

PLAN NA MESIC

červen 2009

DATUM	DEN	repre	čas	místo	činnost	poznámka
1.	PO		16,45	Strahov	trénink	
2.	UT		16,45	Strahov	trénink	
3.	ST		16,45	Strahov	trénink	
4.	ČT		16,45	Strahov	trénink	
5.	PA		13,00	Strahov	MU Olomouc	sraz 11,30
6.	SO			volno	volno	
7.	NE			volno	volno	
8.	PO		16,45	Strahov	trénink	
9.	ÚT		16,45	Strahov	trénink	
10.	ST		16,45	Strahov	trénink	
11.	ČT			volno	volno	
12.	PÁ		16,45	Strahov	trénink	
13.	SO		11,00	Teplice	MU Teplice	odjezd 8,15
14.	NE					
15.	PO					
16.	ÚT					
17.	ST					
18.	ČT					
19.	PA					
20.	SO					
21.	NE					
22.	PO					
23.	ÚT					
24.	ST					
25.	ČT					
26.	PÁ					
27.	SO					
28.	NE					
29.	PO					
30.	UT					
31.	ST					

Změna programu a časů vyhrazena!!

PU - přípravné utkání

MU - mistrovské utkání

HT - halový turnaj

ZT-zimní turnaj