

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy (41-KTV)

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Možnosti využití flagového fotbalu ve výuce tělesné výchovy  
Possibilities of using flag football in physical education lessons

Tomáš Máchal

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B IT-TVS

Rok 2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Možnosti využití flagového fotbalu ve výuce tělesné výchovy* potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 16. 4. 2021

.....

Podpis

V první řadě bych chtěl poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce, panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho cenné rady a všechnen čas, který mi věnoval. Dále bych chtěl poděkovat trenérům flag fotbalu za jejich rady ohledně metodiky a také všem učitelům a studentům, kteří se podíleli na mém výzkumu.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá možnostmi využití flagového fotbalu při výuce tělesné výchovy na základních a středních školách. Zjišťuji zde celkové povědomí o tomto sportu a zájem o něj a také možnost využití zpracované metodiky. V práci jsem použil výzkumné metody kvantitativního dotazování (anketa), a data jsem poté zpracoval pomocí metody statistické analýzy získaných dat (aritmetický průměr). Teoretická část práce se zaměřuje na historii flag fotbalu, jeho pravidla, herní systémy a také pozice, které zde hráči zastávají a specifické dovednosti pro tento sport. Dále se zde zabývám charakteristikou cílové skupiny a sportovním tréninkem dětí. Praktická část se skládá z popisu výzkumu a rozboru jednotlivých hypotéz a problémových otázek. Z ankety vyplývá, že celková znalost a povědomí flag fotbalu je lepší u studentů středních škol a zájem o sport je na obou typech škol velmi podobný. Dále se zabývám ověřením vytvořené metodiky a zájmem o její využití na hodinách tělesné výchovy. Ověření proběhlo pomocí ankety, kde respondenti odpovídali na škále od 1 (nejhorší) do 10 (nejlepší). Celkový výsledek ověření je pozitivní a i zájem o využití metodiky je velmi kladný.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Škola, tělesná výchova, flagový fotbal.

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with possibilities of utilization of flag football for physical education teaching at both primary and secondary schools. I am looking into overall awareness of this kind of sport and interest in it as well as eventuality of utilization of completed methodology. For these findings in the thesis, I applied research methods of quantitative questioning (inquiry), and data were then processed using a method of statistical analysis of gathered data (arithmetic mean). Theoretical part explores history of flag football, its rules, gaming systems and also positions which players hold and specific skills for this sport. I further inquire into characteristics of the target group and children sport training. Practical part is based on description of the survey and analysis of individual hypotheses and trouble questions. The results of the inquiry show that overall knowledge and awareness of flag football is better at secondary school students while the interest in this sport is very similar at both type of schools examined. Additionally, I inspect verification of the created methodology and interest of its application during physical education lessons. The verification took place by means of another inquiry where respondents answered on the scale from 1 (the worst) to 10 (the best). Total result of the verification is positive and, moreover, the interest of methodology application is greatly affirmative.

## **KEYWORDS**

School, physical education, flag football.

## Obsah

1	Úvod .....	7
2	Problém, cíl a úkoly práce .....	8
2.1	Hlavní cíl práce .....	8
3	Teoretická část .....	10
3.1	Slovníček flag fotbalu .....	10
3.2	Historie flag fotbalu .....	12
3.3	Soutěže .....	14
3.4	Pravidla flag fotbalu .....	14
3.5	Vybavení na flag fotbal .....	19
3.6	Hráčské pozice .....	22
3.6.1	Útok (Offense) .....	22
3.6.2	System útoku .....	24
3.6.3	Obrana (Defense) .....	30
3.6.4	System obrany .....	31
3.7	Herní dovednosti .....	35
3.8	Charakteristika věkového období 6-18 let .....	39
3.8.1	Koncepce sportovního tréninku dětí .....	42
4	Praktická část .....	45
4.1	Výzkumná část .....	45
4.1.1	Hypotézy .....	45
4.1.2	Analýza .....	49
4.2	Návrh metodiky .....	72
4.2.1	Analýza dat druhá část .....	87
5	Diskuze .....	97

5.1	Diskuze k verifikaci hypotéze.....	98
6	Závěry.....	104
7	Seznam použitých informačních zdrojů .....	109
7.1	Literární zdroje .....	109
7.2	Internetové zdroje .....	109
7.3	Nepublikované zdroje .....	111
8	Seznam příloh.....	112
9	Přílohy .....	112
10	Seznam obrázků.....	118
11	Seznam grafů .....	119

# 1 Úvod

Bakalářská práce se zabývá flag fotbalem a zmapováním jeho využití na základních a středních školách při hodinách tělesné výchovy. Jedním z hlavních důvodů volby tohoto tématu pro mne bylo to, že já sám se věnuji již několik let americkému fotbalu a také jsem se podílel na tréninku flag fotbalu juniorů. Dalším důvodem byla snaha o rozšíření povědomí o tomto sportu ve školách mezi žáky a učiteli. Daný sport je velmi populární v Americe, kde se mu věnují všechny věkové kategorie a pořádají se v něm turnaje mezi univerzitami. Často bývá vyhledáván dětmi mladšího věku, které pak plynule přechází na americký fotbal. V České Republice není tento sport příliš rozšířený a povědomí je o něm velmi malé. Nalezneme zde pouze pár týmů amerického fotbalu, které se věnují i flag fotbalu. Na hodinách tělesné výchovy se s ním nesetkáváme a podpora v odborné literatuře pro výuku tohoto sportu na školách je minimální.

Celou práci mám rozdělnou na dvě části a to teoretickou a praktickou, kde teoretická část se zabývá celkovým principem flag fotbalu, jeho pravidly a vybavením pro hráče. Dále se věnuji různým systémům hry, které se využívají v útoku a obraně. Hluběji rozebírám dovednosti, které jsou nutné pro každého hráče, který chce zvládnout základy tohoto sportu. Jako poslední řeším charakteristiku věkových skupin žáků, pro které bude flag fotbal na hodině tělesné výchovy určený, a také se zabývám základy sportovního tréninku dětí.

V druhé části se věnuji výzkumu, který je zaměřen na povědomí o flag fotbalu, jeho pravidlech, principech hry a také samotnému zájmu o tento sport. Zde bude zajímavé sledovat, jaké znalosti mají studenti ze střední a základní školy. Po výzkumu jsem zpracoval data a převedl je do grafů. Dále jsem se věnoval vytvoření metodiky pro výuku flag fotbalu, která má v rozsahu 10 vyučujících hodin za úkol seznámit a naučit studenty základy tohoto sportu. Pomocí metody dotazování zaměřeného na učitele tělesné výchovy a trenéry jsem zjišťoval možnost využití zpracované metodiky. Poté jsem získaná data zpracoval a zanesl do grafů.



## 2 Problém, cíl a úkoly práce

### 2.1 Hlavní cíl práce

Zmapovat základní možnosti využití flag fotbalu při hodinách tělesné výchovy na základních a středních školách.

#### Dílčí cíle

1. Zjistit, zda studenti vědí o existenci sportu, a popřípadě kde se o ní dozvěděli.

Problémové otázky:

- a) Kolik studentů někdy slyšelo o flag fotbalu?
- b) Jaký počet studentů se o tomto sportu dozvěděl ve škole?
- c) Jak velký je počet studentů, kteří neznají žádný tým, který se věnuje flag fotbalu?

2. Porovnat obecné znalosti ohledně flag fotbalu u studentů středních a základních škol.

Problémové otázky:

- a) Kolik studentů ví, že se jedná o kolektivní míčový sport?
- b) Jaký počet studentů zná zemi, kde flag fotbal vznikl?
- c) Jak velký počet studentů zvolí jako nejvíce podobný sport americký fotbal?
- d) Kolik studentů bude znát míč, který se při hře využívá?
- e) Jaká část studentů ví, jakou práci zastává quarterback?
- f) Kolik studentů bude vědět, že center je hráč, který první rozehrává míč?
- g) Kolik studentů ví, že flag fotbal není kontaktní sport?

3. Porovnat znalosti pravidel ve flag fotbalu u studentů středních a základních škol.

Problémové otázky:

- a) Kolik studentů bude znát základní pravidla?
- b) Kolik studentů zná přesný počet pokusů na překonání poloviny hřiště?
- c) Jaký počet studentů ví, co znamená interception?
- d) Kolik studentů ví, k čemu slouží flagy?

- e) Kolik studentů zná přesnou hranici, odkud se může provést blitz?
- f) Jaký počet studentů zná, jakým způsobem je možné zastavit hráče s míčem?
- g) Zná více žáků základní školy správný počet hráčů v poli?
- h) Jaký počet studentů zná přesný počet bodů za úspěšné skórování?
- i) Kolik studentů zná správné možnosti, kterými je možné skórovat?
- j) Kolik studentů bude znát správné možnosti postupu po hřišti?

4. Zjistit a porovnat zájem studentů o vyučování flag fotbalu na školách.

Problémové otázky:

- a) Kolik studentů bude mít zájem o kroužek flag fotbalu?
- b) Kolik studentů by chtělo vyzkoušet flag fotbal na hodině tělesné výchovy?

5. Zhodnocení zpracované metodiky trenéry a učiteli.

Problémové otázky:

- a) Jak respondenti hodnotí úvodní hodinu?
- b) Jak respondenti hodnotí nácvik práce s míčem?
- c) Jaká část respondentů si bude myslet, že pro druhé utkání je věnovaný dostatečný čas přípravě házení a chytání?
- d) Hodnotí respondenti trénink strhávání flagu jako dostatečný?
- e) Jak hodnotí respondenti nejčastěji průpravu pro snap?
- f) Jakou hodnotu nejčastěji respondenti volí u metodiky tréninku rout?
- g) Jak hodnotí respondenti procvičení blitzu?
- h) Jak respondenti hodnotí časovou dotaci pro určitá cvičení?
- i) Jak účinnou hodnotí respondenti metodiku?
- j) Považují respondenti cvičení pro žáky jako zábavná?

6. Zjistit zájem učitelů o využití metodiky na hodině tělesné výchovy.

Problémové otázky:

- a) Jak hodnotí respondenti možnost využití metodiky na hodině tělesné výchovy?
- b) Jak respondenti hodnotí možnost využití metodiky ve své hodině?

### 3 Teoretická část

#### 3.1 Slovníček flag fotbalu

**„Blitz** – když obránce (defensive back nebo linebacker) přeběhne scrimmage line (sl) směrem ke quarterbackovi (qb) a snaží se ho sackovat.

**Center** - neboli snapper, hráč útoku, který má jako první ruku na míči a předává ho snapem qb.

**Defense** – tým bez míče, který brání endzone.

**Down** – útok má 4 pokusy (tzv. Downy) na překonání poloviny hřiště. Pokud uspějí, tým získají další 4 pokusy na skórování.

**Endzone** – koncová zóna, 10 yardů hluboká a 25 yardů široká. Tuto oblast brání obrana (defense).

**Extra point / two point conversion** - bod navíc, dvoubodové potvrzení po skórování touchdownu, kdy má útok možnost skóre ještě navýšit. Může si zvolit, zda to bude za 1 bod a to ze vzdálenosti 5 yardů od endzone (bezběhová zóna) nebo ze vzdálenosti 12 yardů od endzone za 2 body

**False start** - nastává ve chvíli, kdy některý z hráčů obrany překročí scrimmage line (sl) před tím, než útok rozehraje (center zvedne míč ze země) opak offside

**First down** – útok získá tzv. První down ve chvíli, kdy překročí polovinu hřiště. První down může útok získat i po faulu, o penalizaci rozhoduje rozhodčí.

**Flag** - fáborek, který je na pásku všech hráčů. Strhávání flagů je princip této hry. Jeho stržením zastavují obránci posun útoku.

**Flag guarding** - faul, hráči si nesmí chránit flagy před stržením. Penalizace 5 y z místa faulu a ztráta downu.

**Flat** – oblast před scrimmage line (sl), nejbliž k jedné nebo druhé sideline.

**Fumble** – nastane ve chvíli, kdy je míč upuštěn nebo se dotkne země“ (ČAAF, 2017).

Míč je poté „živý“ a pokud ho sebere protihráč, může pokračovat ve hře. Pokud se tohoto míče dotkne spoluhráč nebo samotný hráč, kterému míč upadl, tak hra končí na místě, kde došlo k dotyku. (ČAAF, 2019)

**„Goal line** – čára, která musí být překročena pro získání touchdownu (6 bodů) nebo potvrzení (1-2 body).

**Handoff** – přímá předávka míče mezi hráči útoku (nejčastěji od qb).

**Huddle** – shromáždění hráčů útoku nebo obrany na hřišti mezi jednotlivými downy, důvodem může být diskuze o strategii nebo hlášení akcí.

**Interception** – nastává ve chvíli, kdy obránce zachytí pass směřovaný na útočníka. Interception může být po zachycení obráncem navrácen na opačnou stranu hřiště, až do endzone.

**Jumping** (výskok) - foul, kdy útočník vyskočí a tím se vyhne stržení flagu. Penalizace 5y z místa faulu a ztráta downu.

**SL / scrimmage line** – imaginární čára ukazující na pozici útoku na hřišti. Míč je snapován a každá útočná hra začíná ze scrimmage line.

**Motion** – změna postavení některého z útočníků před snapem. Motion může probíhat oběma směry k sideline, nikoliv však směrem k sl.

**No running zone** - bezběhová zóna - oblast 5y před každou endzone, měřeno od goal line. Zde se musí zahrát pasová akce.

**Offense** – tým, který je v držení míče.

**Offside** – nastává ve chvíli, kdy některý z hráčů obrany překročí sl dřív než center zvedne míč ze země. Jedná se o foul.

**Pass** – přihrávka vzduchem, qb (rozehrávač) hodí míč některému z útočníků.

**QB / quarterback** – rozehrávač, první hráč, který dostává míč po snapu, a který může míč házet (přihrávka).

**RB / running back** – útočník, který obvykle dostává míč do ruky (handoff) za sl a s míčem běží.

**Route** – trasy, které běhají útočníci. Na konci své cesty chytají přihrávku z rukou rozehrávače (qb).

**Sack** - situace, kdy je qb stržen před odhozením míče a tím přichází o down (obvykle úspěšný blitz)

**Safety** – je další možnost, jak skórovat. Jedná se o situaci, kdy je některý z útočníků (v držení míče) stržen ve vlastní endzoně. Hra je zastavena a bránci tým si připisuje 2 body.

**Shotgun** – formace, ve které qb stojí 5-7 yardů za centrem a zde přijímá snap. Toto postavení mu umožňuje získat více času proti blitzujícímu hráči.

**Snap** – když centr zvedne míč ze země a prohazuje ho mezi nohama do rukou qb.

**Timeout** - každý tým má možnost vybrat si předepsaný počet timeoutů. V průběhu timeoutu čas stojí a je určen pro projednání další strategie.

**Touchdown** – skórování, když útočník zachytí přihrávku v koncové zóně nebo do ní doběhne s míčem. Skórování touchdownem je za 6 bodů.

**Toss** – způsob předávky, kdy qb hází míč, nejčastěji rb, před sl (hod směřující dozadu nebo směrem k sideline).

**Turnover** – ztráta držení míče, dochází k němu při interception, kdy útok přichází o míč ve prospěch obrany

**WR / wide receiver** – útočník, který po snapu vybíhá za sl a běží předem domluvenou route. Na jejím konci chytá pass z rukou qb.

**Yd / yard** - jednotka (0,914 m), která se používá pro určování vzdálenosti v americkém fotbal“ (ČAAF, 2017, s. 17 – 20).

### **3.2 Historie flag fotbalu**

V roce 1905 došlo k rozdělení flag fotbalu a amerického fotbalu. Do té doby byl flag a americký fotbal jedna a ta samá hra, která se hrála bez ochranných pomůcek a téměř bez

fyzických omezení. Kvůli násilné hře došlo k úmrtí 18 mladých mužů, a proto došlo k zásahu do hry přímo prezidentem Theodorem Rooseveltem, který stanovil přísnější pravidla. V tu dobu došlo k zrození amerického fotbalu s ochrannými prostředky. Ovšem někteří stále hráli starým způsobem, kde nenosili přilby ani chrániče ramen, a jsou považováni za praotce flag fotbalu.

Slovo flag fotbal můžeme najít ve Webstrově slovníku od roku 1933. Poté ve čtyřicátých letech 20. století začalo docházet k hraní bezpečnější formy amerického fotbalu mezi vojáky. Jelikož vojáci nesměli jít do bitvy nijak zranění, tak došlo k nahrazení skládání hráče s míčem méně nebezpečnou variantou, kde hráči na sobě měli připevněné flagy k oblečení. Když došlo na stržení flagu, tak byl hráč zastaven (Bird, 2011).

### **První ligy**

Když se vojáci vraceli domů z armády, vzali s sebou i flag fotbal, který hráli na základnách. Flag fotbal se rychle rozšířil do měst a předměstí. První ligy, které byly pouze rekreační, vznikaly v 50. letech 20. století. V 60. letech došlo v Saint Louis k založení první flag fotbalové organizace the National Touch Football League (NTFL). Tato organizace trochu upravila pravidla tohoto sportu tím, že odstranila flagy a hráč byl zastaven tím, že se ho protihráč dotkl (Bird, 2011).

V 70. letech se dostal flag fotbal do univerzitních kampusů a došlo k vytvoření studentských týmů. Týmy škol začaly hrát proti sobě a v roce 1979 hostila univerzita v New Orleans první mistrovství v univerzitním flag fotbalu. V roce 1981 došlo k inauguračnímu národnímu šampionátu univerzitního flag fotbalu v Shreveportu (Bird, 2011).

### **Flag fotbal jako profesionální sport**

V roce 1988 opustil regionální ředitel organizaci NTFL a založil novou organizaci United States Flag Touch Football League. V roce 1989 došlo k vytvoření Flag Football League Semipro (poloprofesionální liga) v Severní Karolíně. Díky poloprofesionální lize mohly týmy reprezentovat svá města a vítězové převzít peníze. V tuto dobu ještě nedocházelo k placení hráčů za jejich výkony. V roce 1997 se všechny organizace spojily a došlo k vytvoření Professional Flag Football League, inc. a flag fotbal se stal sportem, který bylo

možné dělat profesionálně. První Pro Flag Bowl byl pořádán v roce 1997. V roce 1999 se konala první sezóna s cestovním plánem, ve které bylo šest týmů reprezentujících Buffalo, Indianapolis, Cleveland, Toledo, Dayton a Columbus (Bird, 2011).

### **3.3 Soutěže**

#### **Česká republika**

V České republice máme v tuto dobu soutěž U15 (děti do 15 let), U19 (mládež do 19 let) a také soutěž určenou pro ženy. Zápas se hraje formou turnajů, kde se v jeden den seje více týmů (ČAAF, 2017).

#### **Mistrovství světa**

IFAF Flag Football World Championship je Mezinárodní mistrovství světa ve flag fotbalu, které pořádá Mezinárodní federace amerického fotbalu již od roku 2002. Je pořádáno jednou za 2 roky, kde soutěž mužů i žen je obvykle na stejném místě. Nejbližší turnaj se bude konat v roce 2021 v Palmě na španělském ostrovu Mallorca. Mezi nejúspěšnější týmy patří Amerika, Dánsko, Francie a Rakousko. Turnaj začíná rozřazením ve skupinách a poté se pokračuje do eliminace, kde týmy postupně vypadávají. Vítězové získávají na konci turnaje zlato, druhý tým stříbro a třetí tým bronz.

Mistrovství světa je hlavně důležité k propagaci tohoto sportu a jeho začlenění mezi ostatní. Nejlepší hráči a hráčky, zde dokazují, že tento sport není jen pro děti a zábavu, ale je to sport, který vyžaduje talent, dovednosti, vytrvalost a hbitost (IFAF, 2021).

### **3.4 Pravidla flag fotbalu**

#### **Základní princip hry**

Základním principem flag fotbalu je dostání míče do soupeřovi endzóny a to buď vzduchem, nebo po zemi. Každé mužstvo je tvořeno 5 hráči, kde mohou hrát děvčata i chlupci smíšeně. Na hřišti vždy nastupuje útok jednoho týmu proti obraně druhého a naopak. Na hrací ploše je vždy v jednu dobu útok jednoho týmu, ten který má v držení míč, a obrana týmu druhého. Útok má čtyři pokusy (downy) na překonání poloviny hřiště a pokud se mu to podaří, tak získává další 4 pokusy na dokončení hry a skórování. Pokud přes tyto pokusy nedosáhne na polovinu hřiště nebo neskóruje, tak míč dostává soupeř

a posílá na hrací plochu útok. Postup hráče je zastaven tam, kde dojde ke stržení flagu a odtud se také rozehrává (ČAAF, 2021).

### **Čas**

Zápas trvá 2 x 20 minut hrubého času, a pokud dojde k remíze, tak se dále pokračuje bez přerušení. Vítězem se poté stává ten tým, který jako první v prodloužení dokáže skórovat. Než je tým připraven rozehrát míč (snap), tak má 25 sekund na přípravu akce a na rozestavení hráčů na hřišti. Pokud dojde k překročení tohoto času, tak je tým nejprve varován a poté již potrestán ztrátou území za zdržování hry. Oba týmy mají na jeden poločas jeden oddechový čas, který trvá 60 sekund a mohou si ho vybrat podle svého uvážení. Rozhodčí má pravomoc zastavit čas v jakoukoli dobu (ČAAF, 2017).

### **Body**

*„Touchdown: 6 bodů*

*Potvrzení touchdownu: 1 bod (z 5 yardů) 2 body (z 12 yardů)*

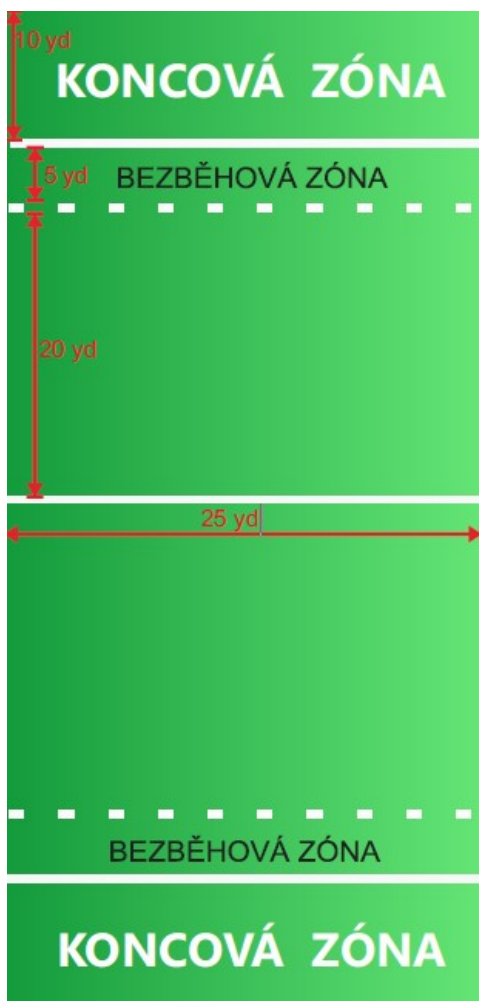
*Safety 2 body (Strhnutí protihráče v jeho koncové zóně)“ (ČAAF, 2021)*

### **Hřiště**

Flag fotbal lze hrát téměř kdekoli, kde je rovná plocha a to například v tělocvičně, na hřišti nebo i na pláži. Rozměry hřiště si můžeme upravovat podle svých potřeb a možností sportoviště. Standardní rozměry hřiště (viz obrázek č. 1) jsou 70 yardů x 25 yardů (ČAAF, 2017).



Obrázek č. 1 - Rozměry a vymezení hřiště



Zdroj: (ČAAF, 2017)

### **Běh s míčem (run)**

Podle pravidel nesmí quarterback běhat s míčem. Ve hře máme povolené přímé předávky míče z ruky do ruky do té doby, než hráči dosáhnou čáry, ze které se míč rozehrává (SL). Těchto přihrávek může být více, za podmínky nepřekročení čáry. Pokud dojde k překročení čáry, tak již není možné si míč nijak předávat ani házet jakýmkoli směrem. V dobu, kdy útok rozehrává 5 yardů před soupeřovou endzónou, tak je zakázané běhat s míčem a jsou povoleny pouze přihrávky vzduchem. Při předání míče před SL je hráči dovoleno hodit přihrávku dopředu do té doby, než tuto hranici překročí. Hráči obrany, kteří nejsou blitzeři nesmí SL překročit do té doby, než je předán míč, odhozen nebo dojde k falešné předávce. Útočníkům je zakázáno při vyhýbání se protihráči vyskakovat. V dobu

stržení flagu se rozehrává z místa, kde byl naposledy míč, ne z místa, kde stál hráč (ČAAF, 2017).

### **Příhrávka vzduchem (pass)**

Příhrávku vzduchem neboli pass mohou chytit všichni hráči a to i QB, pokud předtím došlo k předání jinému hráči. Před rozehráním musí být hráči alespoň vteřinu v klidu, v pohybu může být jen jeden (motion). Aby chycení příhrávky bylo uznáno, musí být hráč v tu dobu alespoň jednou nohou v hřišti. Pokud volíme příhrávku vzduchem, musí míč letět dopředu a být chycen až za SL. Možnost je házet buď spodem (často sekundární varianta) nebo horem. Po snapu má quarterback 7 sekund na rozehrání a pokud čas překročí, tak tým ztrácí jeden pokus (down) a dochází k přerušení hry. Při předávce pravidlo 7 sekund mizí a již nehrozí ztráta pokusu. Pokud dojde k tomu, že příhrávku zachytí obrana (interception), tak se stává vlastníkem míče soupeř a může rovnou běžet a skórovat, popřípadě, že je jeho postup zastaven, tak na hřiště přichází útok protějšního týmu (ČAAF, 2017).

### **Právo místa a právo pohybu**

Právo místa má každý stojící hráč a nesmí se stát, aby do něj protihráč narazil. Za hráče, který má právo na místo, považujeme i toho, kdo zrovna stojí a chystá se k zachycení míče.

Právo pohybu má hráč v pohybu a protihráči mu nesmějí záměrně vstoupit do cesty.

Právo místa má přednost před právem pohybu. Každý hráč má právo místa, nesmí být soupeřem nijak ohrožen, toto pravidlo platí i pro runnera, který se protihráčům musí vyhýbat. V dobu, kdy je míč stále za SL tak mají obránci právo pohybu a v tu dobu, kdy míč přejde SL tak právo pohybu získávají hráči útoku (ČAAF, 2019).

### **Fauly**

Pro všechny fauly je trest ztráta území. Tým se posouvá o určitý počet yardů zpět.

### **Obrana**

Offside – 5 yardů – Pokud hráč z obrany překročí SL dříve než se rozehraje míč.

Předčasné stržení flagu – 5 yardů – Pokud je stržen flag hráči, který v tu dobu nemá u sebe míč.

Nepovolený blitz – 5 yardů – Pokud se hráč předem nepřihlásí, že bude blitzovat.

Bránění v chycení pasu – 10 yardů a útok získává znovu 4 pokusy – Například když hráč blokuje v pohybu receivera, strčí do něj při chytání, stáhne mu ruce dolů atd.

Zakázaný kontakt – 10 yardů a útok získává znovu 4 pokusy – Například při strčení do protihráče atd. Hráč by se neměl protihráče v nejlepším případě vůbec dotknout (NFL FLAG, 2021; ČAAF, 2017).

### **Útok**

False start – 5 yardů – Tehdy když nějaký útočník vystartuje dříve, než přijde signál od QB.

Nepovolený pass dopředu – 5 yardů a útok ztratí jeden down – Situace, když se hráč dostane za SL a teprve poté odhodí míč.

Blokování blitzu – 5 yardů – Hráč brání blitzujícímu hráči v pohybu a brání mu cestu.

Zdržování – 5 yardů – Tehdy když QB nestihne odhodit míč do 7 sekund.

Bránění obránci v chycení passu – 10 yardů a útok ztratí jeden down – Například když hráč blokuje v pohybu obránce, strčí do něj při chytání, stáhne mu ruce dolů atd.

Bránění vlastního flagu (flag guardian) – 5 yardů a útok ztratí jeden down – k faulu dojde, pokud hráč si například chrání rukou nebo míčem flag, aby ho protihráč nemohl strhnout. K tomuto faulu může dojít i nevědomě kvůli držení míče, proto se doporučuje, aby hráči nesli míč například v jedné ruce, kterou mají nataženou před tělem. (NFL FLAG, 2021; ČAAF, 2017).

### 3.5 Vybavení na flag fotbal

Obrázek č. 2 - Vybavení hráče flag fotbalu



Zdroj: (NFL FLAG, 2021)

#### Flagy a pásek

Hráč musí mít opasek a na něm připevněné flagy. Flagy musí být na bocích a nesmí být nijak zakryté nebo zastrčené pod dresem nebo šortkami.

Existuje více variant flagů a je to poté na lize, které povolí a na týmu, jaké svým hráčům poskytne. Různé varianty se od sebe liší jejich mechanismem stržení. Jedna varianta pracuje s mechanismem spadnutí celého pásku při stržení flagu. Další varianta je hojně využívaná v USA, kde flag je připevněn k pásku kouskem plastu, kterému se říká „pop socket“. Při stržení tohoto flagu dojde k vydání zvuku, který potvrdí jeho stržení. Pomůže

také rozhodčímu lépe určit, kde byl hráč s míčem zastaven. Poslední varianta je ta, že flagy jsou k pásku připnuté pomocí suchého zipu. Tato varianta se využívá v České Republice (NFL FLAG, 2021, Sunan, 2019).

### **Dres**

Nezbytná součást je týmový dres, který musí být zastrčený v šortkách (NFL FLAG; 2021, Sunan, 2019).

### **Šortky**

Důležité nosit šortky, které nemají kapsy. To umožňuje, aby pás a flagy byly neustále viditelné, čímž se zabrání zbytečným pokutám. Jde také o bezpečnostní opatření, aby se prsty při pokusu o odstranění flagu nezasekly v kapse protihráče (NFL FLAG; 2021, Sunan, 2019).

### **Fotbalové kopačky**

Klasické kopačky, které se používají na fotbal. Nesmí mít kovové špunty. Pokud se hraje flag fotbal v hale nebo tělocvičně, je nutné mít sálovou obuv (NFL FLAG, 2021; Sunan, 2019).

### **Chrániče zubů**

Při flagu může dojít k nechtěnému kontaktu a pro zvýšené bezpečí mohou hráči nosit chrániče zubů (záleží na pravidlech ligy), které slouží ke zmírnění otřesů hlavy a také zabraňují vylomení zubů (NFL FLAG, 2021; Sunan, 2019).

### **Fotbalový míč**

Pro různě staré hráče využíváme různé velikosti míčů. Míč má vejcovitý tvar a bývá vyroben z kůže nebo kompozitní kůže (Wilson, 2021).

**Obrázek č. 3 - Míč na flag fotbal**



**Zdroj: (Wilson, 2021)**

### **Fotbalové rukavice**

Rukavice nejsou povinná výbava, ale spoustu hráčů je používá. Využívají se rukavice na americký fotbal, které mají lepší přilnavost a pomáhají při manipulaci s míčem. Často si můžeme všimnout, že quarterback nosí jen jednu rukavici a to na té ruce, která není určena k házení. Přilnavost rukavice by mohla negativně změnit let míče (NFL FLAG, 2021; Sunan, 2019).

## 3.6 Hráčské pozice

Obrázek č. 4 - Herní pozice a rozestavení



Zdroj: (NFL FLAG, 2021)

### 3.6.1 Útok (Offense)

Tým, který má v držení míč a snaží se dostat do koncové zóny soupeře. Pět hráčů rozdělujeme na quarterbacka, centra, running backa a wide receivery. Running back mění často svoji pozici za wide receivera (NFL FLAG 2021).

#### Quarterback

Je považován za nejdůležitější část útoku, jelikož postup celého týmu závisí na jeho úspěchu, proto by měl být schopen se rychle rozhodovat. Quarterback řídí celý průběh hry, komunikuje s trenérem na postranní čáře a předává instrukce dalším útočníkům. Při začátku hry dostává míč od centra. Tato předávka může proběhnout dvěma způsoby. První způsob je, že quarterback stojí přímo za centrem a centra se přitom dotýká (hand off). Center na signál podá míč mezi nohama anebo quarterback stojí pár metrů za ním a center mu ho mezi nohama hodí. Tomu se poté říká „shotgun formation“. Při získání míče má

quarterback dvě možnosti, co může udělat. Možnosti jsou hodit pass na běžícího receivera nebo předat míč running backovi. Sám běžet s míčem nesmí (ELECTRO-MECH, 2021; NFL FLAG 2021).

Mezi schopnosti, které by měl mít quarterback patří: Dobrý přehled o herním poli, schopnost přečíst obranu, schopnost vést tým, duševní odolnost pod tlakem a skvělou techniku házení (NFL FLAG 2021).

### **Center**

Hráč, který se první dotýká míče a svým snapem začíná hru. Jeho pozice je ve středu útočné linie. Má za úkol co nejrychleji a nejpřesněji dostat míč ke quarterbackovi. Má dvě možnosti, jak s míčem naloží. Buď ho předá quarterbackovi přímo pod nohama nebo mu ho hodí, tím způsobem, že míč roztočí kolem své osy, aby dobře mohl letět vzduchem. Po snapu vybíhá směrem dopředu, stává se wide receiverem a běží předem určenou routu, jelikož i center může chytat míč (ELECTRO-MECH, 2021; NFL FLAG 2021).

Mezi schopnosti centra by mělo patřit: správná koordinace rukou a nohou při snapu, rychlé reflexy, schopnost číst obranný tým a komunikovat s quarterbackem. Jako receiver musí být schopný zachycení přihrávky a rychlého běhu (NFL FLAG 2021).

### **Wide receiver**

Hlavní prací wide receivera je zachytit přihrávku od quarterbacka a následně se dostat, co nejdále nebo skórovat v koncové zóně. Receiver startuje na pokyn quarterbacka a vždy má určenou routu, kterou má v danou hru běžet. Na hřišti obvykle najdeme 2 až 3 tyto hráče (ELECTRO-MECH, 2021; NFL FLAG 2021).

Mezi schopnosti, které by měl mít wide receiver patří: Rychlost a vytrvalost, jelikož při každé hře se receiver snaží uvolnit a utéct bránícímu hráči. Schopnost běžet správně dané routy. Dobrá akcelerace a šikvné ruce na chytání (NFL FLAG 2021).

### **Running Back**

Tato pozice je zodpovědná za nošení míče během běhových her. Stojí v zadním poli až za úroveň quarterbacka a při snapu se rozbíhá pro předávku míče. Pokud dostane míč do ruky, tak s ním běží, do té doby než obránci zastaví jeho postup. Pokud nedojde k předávce

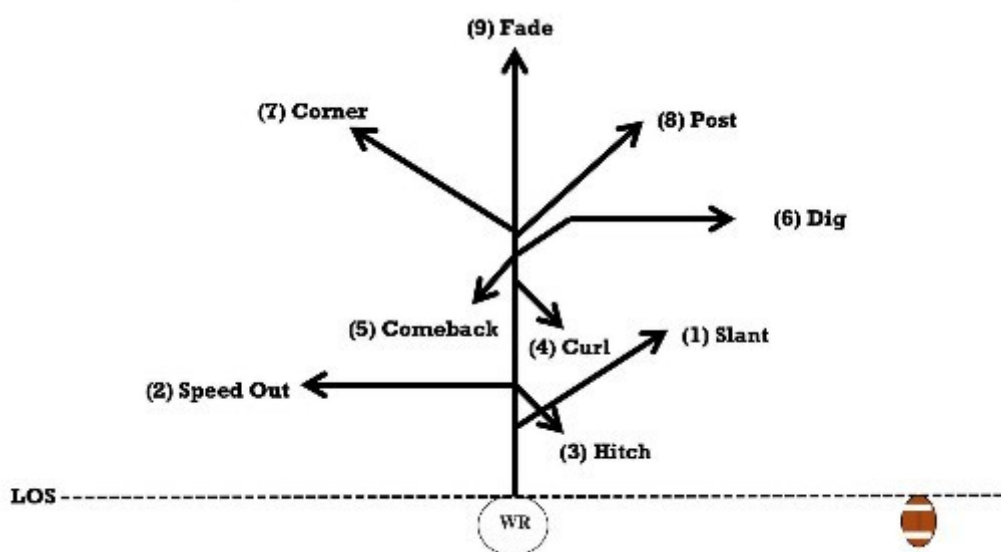


míče, tak se z něj stává receiver a běží předem danou routu jako ostatní (ELECTRO-MECH, 2021; NFL FLAG 2021).

Mezi schopnosti, které by měl mít running backa patří: Rychlé nohy a akcelerace. Dále stejné jako receiver (NFL FLAG 2021).

### 3.6.2 Systém útoku

Obrázek č. 5 - Passing tree



Zdroj: (Stone, 2019)

- 1) **Slant** – WR zde běží pár yardů dopředu a poté uhýbá pod úhlem 45 stupňů. Při změně směru po pár krocích otáčí hlavu na QB a čeká přihrávku. Pro zmatení soupeře je důležité práce nohou při změně směru.
- 2) **Speed out/in** – Hráč běží tři až čtyři kroky dopředu a poté pod úhlem 90 stupňů změni směr. Důležité je zde běžet pod tímto úhlem a neběžet „banán“, který by pomohl obránci přecíst vaši routu.  
Pokud je to „in“ tak dovnitř hřiště a pokud „out“ tak ven. Takže pokud bude WR stát napravo od QB tak doleva poběží „in“ a doprava „out“.
- 3) **Hitch** – Hráč běží 6 – 7 yardů dopředu, kde se prudce otáčí a čeká přihrávku. Pokud přihrávku nedostane při otočení, tak běží směrem ke QB. Tato routa je hlavně pro získání zbývajících yardů a proti daleko stojící obraně.

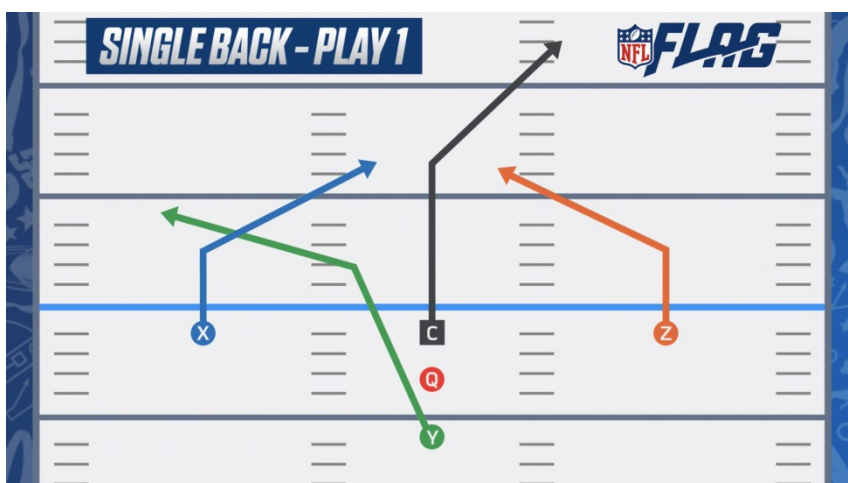
- 4) **Curl** – Podobný způsob jako při routě hitch, ale hráč běží do vzdálenosti 8 - 12 yardů a poté se otáčí a hledá volné místo směrem ke QB a čeká přihrávku.
- 5) **Comeback** – Podobná routa jako Curl a hitch, o všem o několik yardů delší. Po doběhnutí do určité vzdálenosti okolo 12 yardů se hráč otáčí a běží směrem ke QB a hledá si pozici pro přijetí míče.
- 6) **Dig** - Delší routa, kde hráč běží do vzdálenosti 10 – 12 yardů poté přechází do úhlu 45 stupňů, udělá 3 až 4 kroky a poté běží směrem k postranní čáře.
- 7) **Corner/Post** – Hráč běží do vzdálenosti 10 yardů a poté změní směr pod úhlem 45 stupňů. Důležité je správně provést změnu pohybu, aby protihráč nebyl schopný lehce přečíst váš budoucí směr běhu.
- 8) **Fade** – Hráč běží vertikálně co nejdále a mezi 9. a 20. yardem je připraven přijímat přihrávku. Tato routa se může kombinovat s routou hitch, kde hráč na 4 yardech naznačí chycení míče, ale otáčí se a běží dál. Této routě se říká Hitch and go (Stone, 2019).

## Útočné formace

### Single back formace

Při této formaci máme na každé straně od centra a QB jednoho WR a jednoho hráče pár kroků za QB. Tento hráč může být poté použit jako running back nebo receiver (NFL FLAG, 2021).

Obrázek č. 6 - Příklad formace Single Back



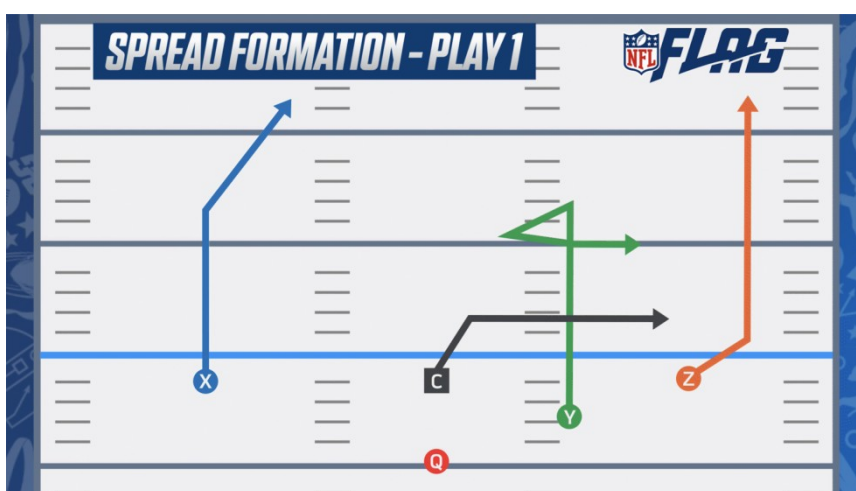
Zdroj: (NFL FLAG, 2021)

WR X a Z zde běží směrem do středu a je důležité, aby byli domluvení, kdo se bude tímto směrem ubírat dříve, aby nedošlo k nechtěnému sražení. Hráč Y běží routu corner a center routu post (NFL FLAG, 2021).

### Spread formace

Při této formaci jsou téměř všichni hráči, kteří budou přijímat míč na SL a pouze jeden z nich je od této lajny vzdálený pár kroků. Tato vzdálenost navíc dokáže překvapit obránce. Center stále stojí před QB (NFL FLAG, 2021).

Obrázek č. 7 - Příklad formace Spread



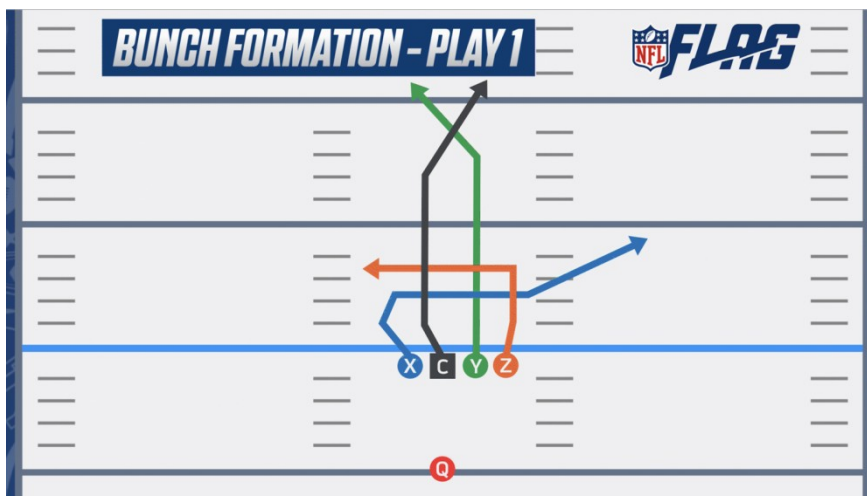
Zdroj: (NFL FLAG, 2021)

Tuto hru využijeme, pokud má obrana slabší pravou stranu. Hráč Z, zde běží dlouhou routu a hráč Y a center běží směrem k pravé postranní čáře. Díky tomu využijí volného místa, které jim udělá routa hráče Z. Hráč X dokáže popřípadě využít volného prostoru na levé straně, jelikož většina obránců je v tuto dobu soustředěných napravo (NFL FLAG, 2021).

### Bunch formace

Při této formaci máme všechny tři WR blízko vedle sebe, je možnost, že hráči mohou stát i v trojúhelníku. Po signálu QB se rozbíhají na svá místa. Tato formace je velmi těžko čitelná pro obránce, zároveň také patří mezi obtížnější pro správné provedení. Pokud dochází k nějakému křížení rout, je důležité definovat, kdo vybíhá jako první (NFL FLAG, 2021).

Obrázek č. 8 - Příklad formace Bunch



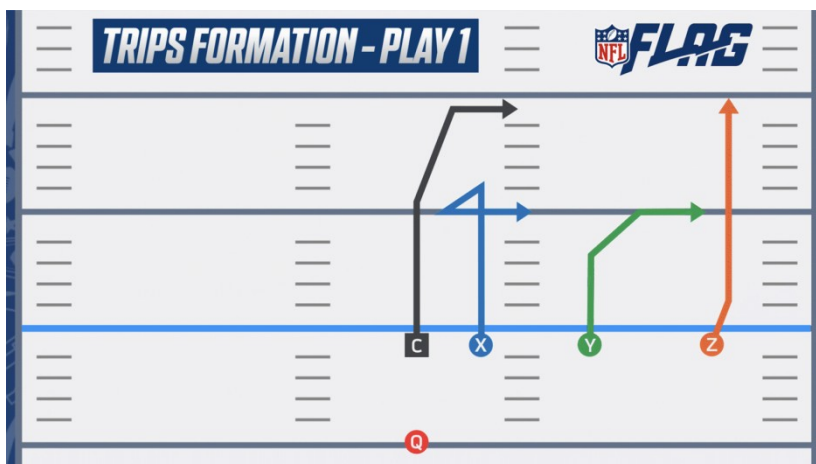
Zdroj: (NFL FLAG, 2021)

Jako první zde bude vybíhat center a hráč Y, kteří dokážou vytáhnout obranu do dostatečné vzdálenosti. Díky tomu by měli mít hráči X a Z potřebný čas pro uvolnění a chycení míče (NFL FLAG, 2021).

### Trips formace

Tato formace má všechny tři WR na jedné straně od centra a QB. Můžeme hráče postavit buď nalevo, nebo napravo, záleží na obraně soupeře (NFL FLAG, 2021).

Obrázek č. 9 - Příklad formace Trips



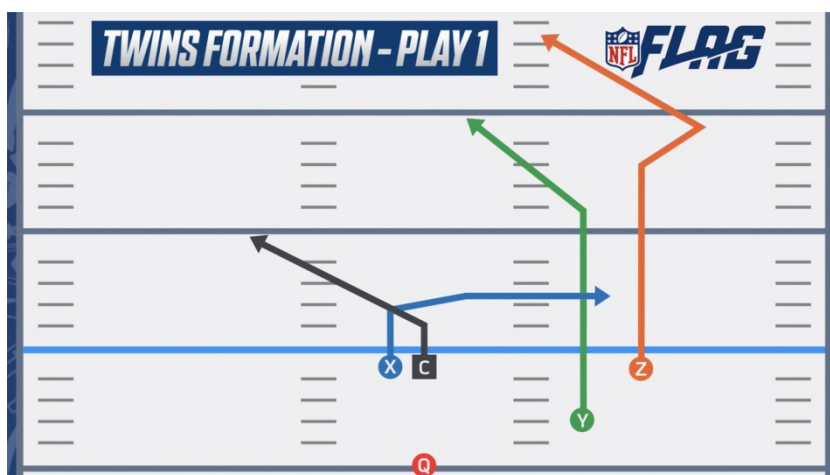
Zdroj: (NFL FLAG, 2021)

Hráč X běží volitelnou routu, která by se měla stáčet na 5 yardech k postranní čáře. Podobnou routu zde běží i hráč Y. Nejdelsí routu zde má hráč Z, který běží směrem do endzóny a mezi 9. a 20. yardem očekává přihrávku. Center běží na úroveň 10 yardů a tam se pak stahuje k postranní čáře (NFL FLAG, 2021).

### Twins formace

Zde máme jednoho WR postaveného na jedné straně blízko centra a na druhé straně máme blízko sebe postavené dva WR. Pokud bude docházet ke křížení těchto dvou hráčů, je důležité stanovit, kdo poběží jako první (NFL FLAG, 2021).

Obrázek č. 10 - Příklad formace Twins



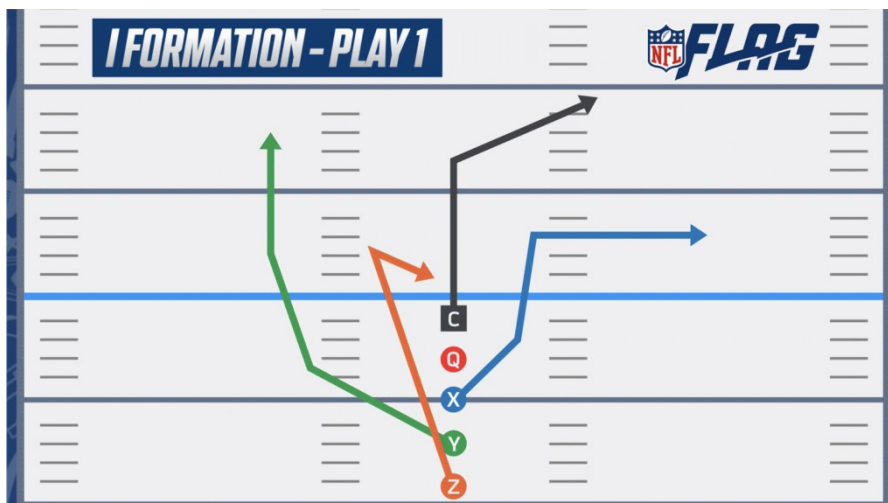
Zdroj: (NFL FLAG, 2021)

Hráči Z a Y běží routu post, kterou vedou obránce do středové zóny a dělají prostor pro hráče X a centra, kteří mají znatelně kratší routy do otevřeného prostoru a čekají rychlý pass (NFL FLAG, 2021).

### I formace

V této formaci stojí všichni hráči v řadě za QB. Při této formaci nemůže obrana určit směr, jakým každý hráč poběží. Velmi účinná formace, které se hodí pro znejistění obrany při čtení hry. Název I vyplývá z tvaru, ve kterém jsou hráči postaveni (NFL FLAG, 2021).

Obrázek č. 11 - Příklad formace I



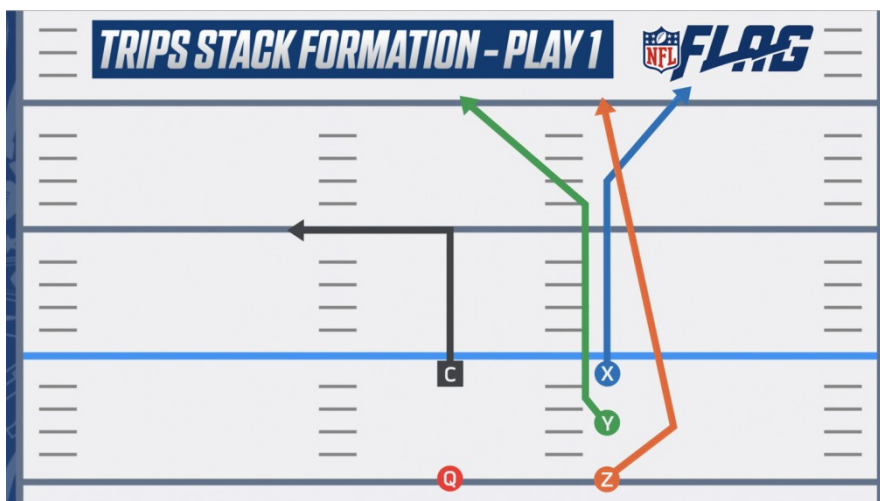
Zdroj: (NFL FLAG, 2021)

Hráč X jako první směřuje k postranní čáře, poté běží hráč Y, který má routu fade a směřuje až do endzóny. Hráč Z zde funguje jako pojistka, jelikož jeho krátká a rychlá routa má velkou šanci na úspěch. Center po snapu běží routu corner (NFL FLAG, 2021).

### Trips stack formace

Při této formaci stojí tři WR za sebou na jedné straně od centra a QB. Formace je podobná I formaci, jen je změna v pozici WR (NFL FLAG, 2021).

Obrázek č. 12 - Příklad formace Trips stack



Zdroj: (NFL FLAG, 2021)

Zde máme příklad využití třech dlouhých rout. Hráč X běží routu corner, Y routu post a hráč Z routu, kterou můžeme nazvat fade nebo fly. Center poté zkouší možnost levé strany pomocí routy speed out (NFL FLAG, 2021).

### **3.6.3 Obrana (Defense)**

V poli je 5 hráčů, kteří obvykle zastávají jednu ze dvou pozic. Tyto pozice jsou rusher a defensive back. Všechny pozice v obraně mají 3 hlavní povinnosti: číst hru, vidět a vědět, kde se nachází míč a následně strhnoutí flagu soupeři (NFL FLAG, 2021).

#### **Defensive backs**

Úkol této pozice je bránit wide receivera a zachytit přihrávku jdoucí na něj nebo poté tomuto hráči strhnout flag. Zachycení přihrávky neboli interception je největší úspěch, kterého může obránce dosáhnout (ELECTRO-MECH, 2021; NFL FLAG 2021).

Tyto pozice mohou hrát formu obrany man-to-man nebo obranu zónovou.

Mezi schopnosti obránce patří: Schopnost rychlé reakce na míč a zachycená přihrávky. Správná technika strhnoutí flagu. Schopnost používat back pedal (NFL FLAG 2021).

#### **Rusher (Blitzer)**

Pozice, kde hráč vyvíjí tlak na quaterbacka a snaží se zabránit v přihrání míče. Rusher začíná 7 yardů za SL a může vystartovat až po snapu centra. Po snapu má quaterback 7 sekund na rozehrání a v tuto dobu se mu rusher snaží strhnout jeho flag. Pokud hráč chce blitzovat, tak se musí na začátku rozehrání viditelně přihlásit, jinak by byl jeho pohyb nedovolený. Pokud se rusher rozhodne neblitzovat tak se z něj stává klasický obránce (ELECTRO-MECH, 2021; NFL FLAG 2021).

Mezi schopnosti rushera patří: Rychlost, akcelerace a schopnost dobrého načasování při strhávání flagů a také dobrá technika (NFL FLAG 2021).

#### **Safety**

Tato pozice se často využívá v lize, kde se hraje v sedmi lidech na každé straně, ale některé týmy ji využívají i ve variantě 5 na 5. Je to hráč, který stojí jako poslední v poli a pokud uvidí nějakého hráče, který se uvolnil, tak k němu běží a snaží se zachytit přihrávku nebo tohoto hráče zastavit. Jako poslední hráč je odpovědný za zastavení hráčů, kteří by

dokázali utéct nebo se nějak vyhnout obráncům (ELECTRO-MECH, 2021; NFL FLAG 2021).

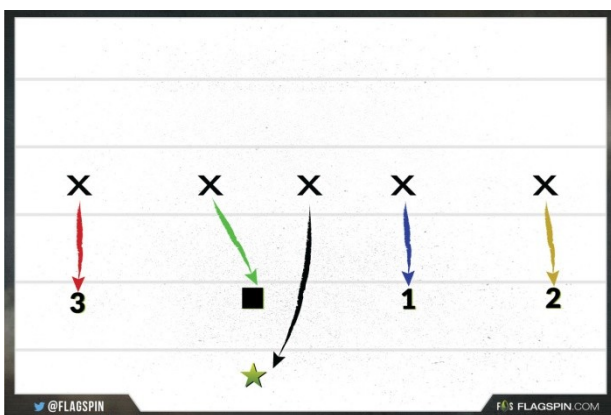
Schopnosti, které by měl safety mít: Schopnost číst hru a rychle se rozhodovat, jaký hráč bude nutný k pokrytí. Rychlost a správná technika strhávání flagů (NFL FLAG 2021).

### 3.6.4 Systém obrany

Existuje mnoho systémů, jakým způsobem pracovat s obránci, zde je 5 nejvhodnějších, které se dají využívat na všech úrovních hry. Při obraně je důležité, aby spolu hráči zvládali dobře komunikovat a mohlo docházet k správným změnám v obraně (Burnett 2016).

#### Man lock / Man-to-man

Obrázek č. 13 – Obrana man-to-man



Zdroj: (Burnnet, 2015)

Obrana man lock je nejjednodušší pro nové hráče, kteří mají potíže se zónou a hlavně v tu dobu, kdy atletická úroveň vašeho týmu je lepší než soupeře. Často je efektivní proti formaci spread, ale také může být dobrá vůči týmům, které používají bunch formaci, ale nevyužívají křížení hráčů nebo nejsou schopni obráncům utéct. Při užití tohoto typu obrany je vždy lepší stát jako obránce o něco dále od SL a být schopný zastavit dlouhé přihrávky. V případě zatlačení k vaši goal line, je vhodné využít nějakou z níže zmíněných zón, jelikož mnohem častěji zde dochází k využití křížení útočníků (Burnett, 2016).

**Výhody man-to-man:** Jednoduché pro začátečníky. Hráči vědí, koho brání a mohou se na to lépe připravit. Možnost zlepšit obranu na výkonnostně lepšího protihráče (prohozením

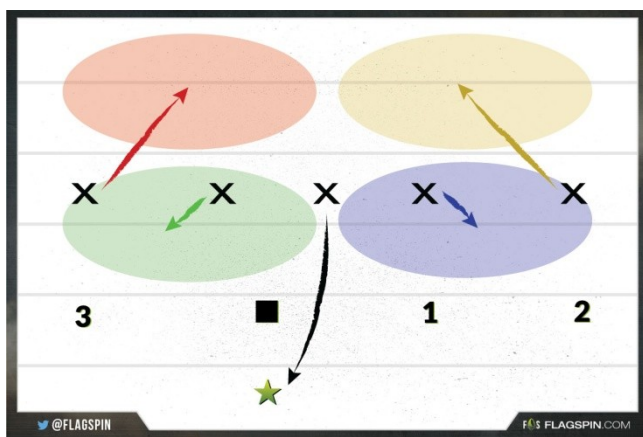


obránců). Rozestavení obránců je v rovnováze. Man-to-man je výhodné v tu dobu, kdy váš tým je atleticky lépe vybavený než oponent (The Flag Football Playbook, 2021).

**Nevýhody:** Hráči mohou lehce ztratit z dohledu quarterbacka a tím pádem i míč. Fyzicky náročné. Mezi hráči mohou vzniknout velké mezery a tím pomaleji se dostanou na pomoc jinému obránci (The Flag Football Playbook, 2021).

## 2-2 nebo Box Defense

Obrázek č. 14 - Box defense

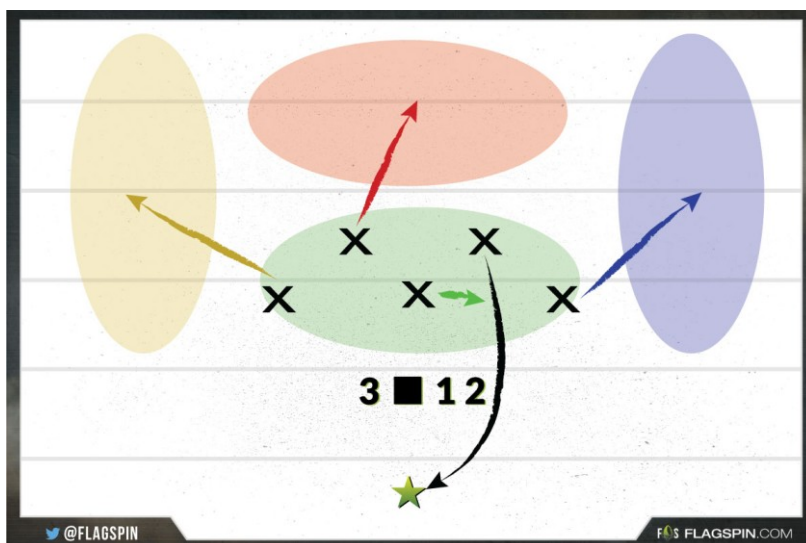


**Zdroj:** (Burnnet, 2015)

2 – 2 obranná zóna patří k nejuniverzálnějšímu systému a je efektivní proti útočnému postavení spread a bunch. Obrana je poměrně jednoduchá a není zapotřebí velké atletické přípravy u jednotlivých hráčů, a proto je často využívána mnoha týmy. Dva krajní hráči zde brání zadní zónu a hráči blíže do středu mají přední část hřiště. Slabina této zóny je v jejím středu, kde je možné jednodušeji proběhnout. Této slabiny je možné se částečně zbavit tím, že před snapem budou všichni obránci stát na úrovni sedmi yardů a teprve po rozehrání půjdou na svoji pozici. Při tomto postavení může každý z nich zastávat roli rushera, jelikož hráči stojí na dostatečné vzdálenosti a ještě svým postavením ztěžují čtení hry pro QB. Ten se musí rozhodovat přímo ve hře a je větší šance, že pod nátlakem udělá chybu. Jako u každé zóny bude úspěch obrany záviset na včasném postavení na svoji pozici a také na komunikaci mezi hráči (Burnett, 2016).

### 3-1 Defense

Obrázek č. 15 - 3-1 Defense



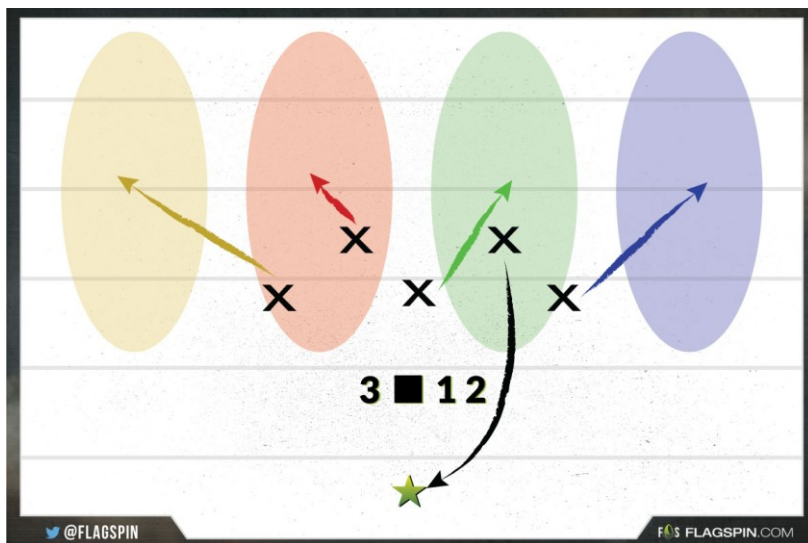
Zdroj: (Burnnet, 2015)

Tato obrana patří k efektivním, ale musí zde být dán větší důraz na přípravu a komunikaci mezi hráči. Velmi účinná proti běhovým akcím, ale není doporučena používat proti útočné formaci spread (Burnett 2016).

Hráči v přední linii stojí 3 až 5 yardů od SL, kde jsou připraveni zastavit postup hráče s míčem. Pokud se nejedná o běhovou hru nebo přihrávku na krátkou vzdálenost, přesouvají se do zadních zón a kryjí dlouhé passy. Zadní obránce je schopný se poté pohybovat podle směru hry a popřípadě pomoci na straně, kam bude směřovat míč. Na pozici středového hráče je možné použít méně atletického obránce, jelikož zde chrání pouze střed a není nutné takové rychlosti jako na ostatních pozicích. Pátý hráč zde plní pozici rushera. Toto postavení je výhodné použít v době, kdy soupeř hraje například 3. nebo 4. down a potřebuje získat velký počet yardů. Jelikož většina obránců se stáhne do zadních zón a lépe může zabránit chycení delší přihrávky (Burnett 2016).

## 4 Across Defense

Obrázek č. 16 - 4 Across defense

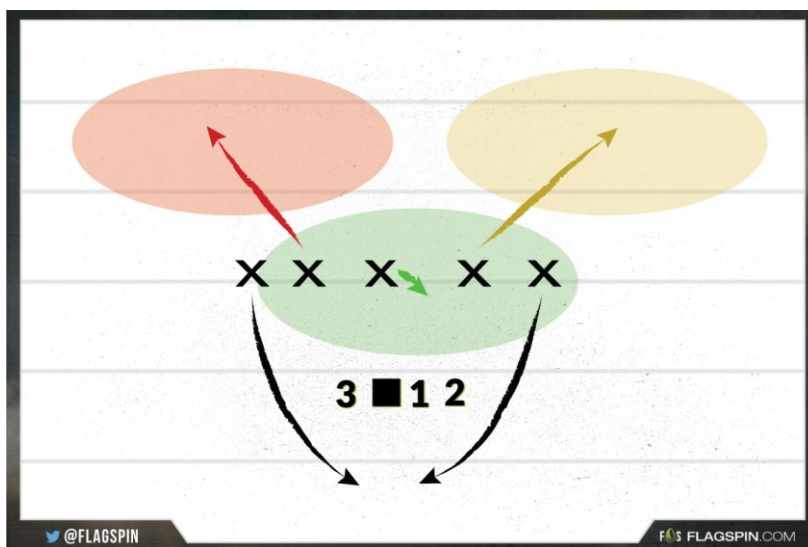


Zdroj: (Burnnet, 2015)

Tato zóna je zaměřena na pokrytí 5 až 10 yardů do hloubky hřiště. Kratší routy zde nejsou nijak chráněné a útok lehce dokáže zkompletovat krátký pass. Tato formace je vhodná využít pokud tým brání poslední yardy před vlastní endzónou. Při jiném využití často ztrácí svoji efektivnost, kvůli špatnému pokrytí krátkých přihrávek (Burnett, 2016).

## 2-1-2 Blitz

Obrázek č. 17 - 2 - 1 - 2 Blitz defens



Zdroj: (Burnnet, 2015)

Zóna, kde roli rushera plní dva obránci naráz a pouze tři z nich mají na práci bránění daných zón. Obrana je velmi riziková, ale při správném využití může být prospěšná. Využita by měla být proti formaci bunch, kde má vysokou úspěšnost na rozdíl od formace spread, kde tato obrana není doporučena (Burnett 2016).

Je důležité poslat vysoké a rychlé rushery, kteří dokážou zvednutím rukou zakrýt výhled QB nebo mu strhnout flag. Díky tomuto tlaku dvou hráčů dochází k rychlému odhození míče a ostatní obránci mohou lépe přečíst pohyb QB a odhadnout směr letícího míče. Když se QB chystá k hodů, jeden z rusherů se snaží míč srazit na zem a druhý v tu dobu jde strhnout flag. Úkolem prostředního hráče je zde zastavení kratších přihrávek. Další dva hráči se stahují do zadní zóny a kryjí dlouhé passy (Burnett 2016).

**Výhody zónové obrany:** Odpovědnost za zónu – hráči se zdržují v předem daných oblastech. Méně fyzicky náročné. Lepší obrana dlouhých přihrávek (The Flag Football Playbook, 2021).

**Nevýhody:** Obrana pro pokročilejší hráče z důvodu naučení se správných signálů a velikosti zóny. Může dojít k opuštění zóny, kdy obránce následuje hráče do jiné, jeho zóna zůstane prázdná a z této chyby lehce vznikne šance na jednoduchou přihrávku. Hráči většinou stojí na delší vzdálenost od SL a toho může využít zkušenější útok a bude používat krátké passy (The Flag Football Playbook, 2021).

### 3.7 Herní dovednosti

#### Držení míče

Držení míče má téměř každý hráč jedinečné, jelikož závisí na velikosti ruky, míče a taky na stylu házení, ale jsou zde zásady, které by se měli dodržovat. Při položení do mírně sevřené dlaně by měl míč zapadnout do mezery mezi palcem a ukazováčkem. Míč bychom neměli svírat nijak křečovitě a švy musí směřovat směrem nahoru. Na švy poté pokládáme 2 až 3 prsty. Každému bude vyhovovat něco jiného a někteří QB používají i 4 prsty (Stone, 2019).

## **Mechanika házení**

Základní uchopení míče před hozením by mělo připomínat držení sendviče, kde míč držíme oběma rukama. Poté přejdeme paži, ve které držíme míč, do postavení „L“. Dokud nevyпустíme míč, tak by nikdy nemělo dojít k poklesu lokte pod úroveň ramena. Aby se míč nedostal pod tuto úroveň, je dobré jej držet na úrovni hrudníku. Dráha lokte při hodů by měla směřovat ven před tělo. Druhá ruka by měla představovat podporu pro míč do té doby než se QB připraví k odhození. Při odhodu dochází k pohybu ruky (již bez míče) směrem dolů a to vytváří přirozený posun hmotnosti směrem k cíli. Velmi důležité je při přihrávce využít pohyb obou boků. Pro přesnou přihrávku je důležité, aby byl QB natočen pánví k cíli svého hodu a stál k němu „bokem“ (Stone, 2019; Ducksters, 2021).

Mezi nejdůležitější se řadí u házení práce nohou. Když začne pohyb pro odhod, tak zadní noha musí jít směrem k cíli. Tento „krok do hodu“ by měl být rychlý, kompaktní a lehce odsunut od strany házející paže. Při odhodu a kroku tvoří ruka s míčem půlkruh, který by měl vést přes vrchol, ale ne stranou. Na konci půlkruhu, kdy je loket plně napnut, vypouštíme míč. V tu dobu by mělo dojít k mírnému vyklonění zápěstí směrem ven od těla. Poslední část těla, co se dotýká míče je váš „index finger“, který udává směr. Dále ruka pokračuje směrem dolů do země a její palec by měl směřovat do opačné kapsy křesla (hodím pravou, palec jde do levé kapsy). Pohyb bychom měli plynule dokončit a nijak nezastavovat (Stone, 2019; Ducksters, 2021).

Pro lepší míření je dobré se soustředit na nějaký bod, například nápis nebo číslo na dresu spoluhráče a ne na celou postavu. Při odhodu a držení by měl míč stále směřovat špičkou k cíli, na který míříme a budeme házet. Oči by měly iniciovat přihrávku tím, že vyberou cíl a poté je zbytek těla následuje a při odhodu by nemělo dojít k žádnému otočení hlavy, jelikož to by mělo za následek odtažení těla z dráhy a také cíle z dohledu (Stone, 2019).

**Časté chyby** – Házení míče, když nemáme dobré držení rovnováhy. Špatné nebo žádné využití kroku při hodů a statické postavení. Pro začátečníky je těžké odhadnout sílu hodu. Spuštění lokte pod úroveň ramena. Boky zůstávají statické a nepomáhají v pohybu (Stone, 2019).

## **Chytání míče**

Pro chytání míče máme 5 základních pravidel:

- 1) Při chytání je důležité, aby oči stále sledovaly míč.
- 2) Mít lehce povolené prsty, jelikož od velmi zpevněných se může míč lehce odrazit.
- 3) Natáhnout ruce proti míči a nečekat než nám míč přiletí na hrud'. Zpracování přímo na hrud' je riskantní, jelikož míč se může odrazit pryč.
- 4) Když míč přiletí do rukou, tak poté si ho teprve přitiskneme na hrud' a řádně zpracujeme.
- 5) Po zpracování míč přendáme na jednu stranu těla, na které nám vyhovuje s míčem běžet (Stone, 2019; Ducksters, 2021).

Při začátku chytání je dobré začít s tenisáky, míči na volejbal a jinými míči a míčky, které jsou lehčí a měkčí než fotbalový míč. Hráči se nebudou bát míčky chytat a budou si více věřit. Například tenisové míčky si mohou házet napřímo nebo odrazem. Je možné vymyslet spoustu dalších variant (Stone, 2019).

## **Metody chytání**

### **Přihrávka nad pas**

Diamant – Spojíme ukazováčky a palce, aby nám vznikl pomyslný diamant. Poté hráč postupuje podle kroků popsanych výše (Stone, 2019; Ducksters, 2021).

### **Přihrávka pod pas**

M&M – Spojíme k sobě malíčky, a vytvoříme pomyslné písmeno M. Je důležité, aby se hráči při chytání míče pokrčovali v kolenou a ne v pase. Dále znovu postupovat podle kroků uvedených výše (Stone, 2019; Ducksters, 2021).

### **Chytání vyššího míče**

Je důležité, aby si hráč našel na míči nějaký bod, na který zaměří svůj zrak a chytil ho v nejvyšším možném bodě a to na úrovni očí a výš. Pro zvětšení povrchu rukou je dobré držet lokty u sebe. Dále se snažíme chytit první polovinu míče a vždy držet ruce před tělem (Stone, 2019).

## **Snap**

Snap je důležitou součástí flag fotbalu a je důležité to učit téměř každého hráče, jelikož díky správnému snapu může hra vůbec začít. Center začíná v podřepu a má míč položený nejčastěji špičkou na zemi na SL. Jak jsem již zmiňoval, tak jedna z možností je podat míč QB pod nohama. V tu dobu se QB dotýká centra pod hýžděmi a s otevřenými dlaněmi čeká na míč. Tomuto snapu se říká „under center snap“ (Viqtorysports, 2021).

Druhé možnosti se říká „shotgun“, kdy QB stojí od centra ve vzdálenosti okolo 3 yardů. Center stojí ve stejném postavení jako při klasickém snapu, kde míč podává. Zde ovšem musí vyvinout větší sílu, aby míč dosáhl svého cíle. Přihrávka by měla proběhnout podobným způsobem, jako při hodů. Pro lepší zachycení přihrávky je důležité, aby míč měl rotaci a QB ho mohl chytit v úrovni hrudníku. Na začátku snapu by si měl center pohledem mezi nohama zkontrolovat pozici QB (vIQtory Sports, 2021).

## **Strhávání flagů**

Prvním krokem k úspěšnému stržení flagu je dobrá obranná pozice, kde se snažíme být kousek před protihráčem, abychom mohli dobře reagovat na jeho pohyb a popřípadě jeho snahu o vyhnutí (Stone, 2019; FlagFootballPlans, 2021).

Při přípravě na stržení flagu je důležité se soustředit na pohyb boků běžícího hráče a ne na jeho míč. Jelikož pokud se budete soustředit na míč, nedokážete dobře přečíst jeho následný pohyb a může vás lehce zmást (Stone, 2019; FlagFootballPlans, 2021).

Při uchopení flagu se soustředíme na jeho horní část u opasku. Při strhávání flagu za jeho konec může dojít k tomu, že ho mineme a i pokud ho správně uchopíme, tak dáme protihráči yardy navíc. Snažíme se strhnout oba flagy naráz, jelikož když jeden mineme, stále máme šanci trefit druhý (Stone, 2019; FlagFootballPlans, 2021).

Po stržení v rámci sportovního chování flag zahazujeme, aby si ho protihráč mohl znovu rychle sebrat a nasadit (Stone, 2019; FlagFootballPlans, 2021).

## **Možné úhybné manévry**

Při vyhýbání se flagy nemohou dostat výrazně výše, než jsou ve stavu, kdy běžíte. Proto je zakázáno vyskočit. Také je zakázané se předklánět, kdy dochází k bránění flagů od stržení (ČAAF, 2019).

„**Duck move**“ – Tehdy když se hráč ohne v kolenou do podřepu a tím dostane své flagy na nižší úroveň. Při dobrém nácviku patří tento způsob k jednomu z nejúspěšnějších pro správné vyhnutí se protihráči (Stone, 2019).

**Otočka** – Další možností, kterou hráči často využívají je otočka. Tu provedeme nejlépe tak, když se dostaneme co nejbliže k protihráči a před ním se otočíme ve směru běhu. Do otočky nesmíme zapojit žádný výskok, protože by se tento pohyb hodnotil jako faul bránění vlastního flagu (ČAAF, 2019).

### **3.8 Charakteristika věkového období 6-18 let**

(Zahradník, Korvas, 2017, s. 13) o charakteristice věkových kategorií uvádí „*Rozdělení věkových kategorií je jen orientační. Významnou roli zde hraje individuální ontogenetický vývoj.*“ Přehled ovšem poskytuje základní vhled do problematiky.

#### **Mladší školní věk (6-11 let)**

- Nedošlo ještě k vyvinutí kostry a je nutný správný návyk držení těla
- Poznávání a myšlení není soustředěno na souvislosti, ale je zaměřené na jednotlivosti
- Převažuje impulsivnost a děti nemají dosud ustálené rysy osobnosti
- Vůle není dostatečně vyvinuta a dítě není schopné dlouhého soustředění (maximálně okolo pěti minut)
- Dítě dokáže ovládat základní pohybové činnosti, jako je lezení, běh, skok a jednoduchý hod
- Toto období je senzitivní pro rozvoj koordinace a částečné rychlosti
- Nenajdeme zde rozdíly mezi chlapci a děvčaty
- Důležité, aby převládal princip soutěživosti a herní princip v procesu tréninku
- „*Princip: postupně přivádět děti od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě včetně norem a chování ve sportu*“ (Zahradník, Korvas, 2017, s. 13)
- Trenér by neměl děti negativně hodnotit a měl by jít příkladem (Zahradník, Korvas, 2017)

#### **Trénink pohybových schopností**



**Koordinace** – Senzitivní období a je důležité, aby v každém tréninku byl zařazený velký počet cvičení (Lenhert a kol., 2013).

**Rychlost** – Senzitivní období, dívky mezi 6 - 7 rokem a kluci mezi 8 - 9 rokem. Jako první se zaměřit na rozvoj rychlosti reakce, poté zařadit více běhu se změnou směru. Nezapomínat na rychlostní rozvoj horních končetin, trupu a poté spojovat rychlost s technikou (Lenhert a kol., 2013).

**Pohyblivost** – Dochází k přirozenému rozvoji (Lenhert a kol., 2013).

**Síla** – Dbát na přípravu šlach a vazů, zlepšení činnosti energetických systémů. Využívat nenáročná cvičení kondiční gymnastiky, kde dochází k překonávání odporu vlastního těla (Lenhert a kol., 2013).

### **Starší školní věk (11 – 15 let)**

- Dochází k nerovnoměrným biologickým změnám kvůli pubertě
- V tomto věku dochází k urychlení růstu, díky hormonálnímu působení
- Vzestup pohlavních hormonů zapříčiňuje zvýšení svalové síly, které mu však nejsou uzpůsobeny šlachy, vazy a úpony
- „Znak: motorická neohrabanost – dočasná ztráta koordinace vlivem rychlého růstu (13-14 let)“ (Zahradník, Korvas, 2017, s. 13)
- Dochází k rozvoji abstraktního a logického myšlení
- Prohlubuje se citové vnímání života
- Díky věku přirozeně roste výkonnost dětí
- Viditelně dochází k projevům rozdílů mezi děvčaty a chlapci
- Výkon je částečně limitován neukončenou osifikací kostí
- Dochází k rozvoji rychlosti a také vytrvalosti metodou nepřerušovaného tréninku, který má mírnou intenzitu, ale delší trvání
- Vůči změnám psychiky v pubertě je důležitý taktní přístup trenéra (Zahradník, Korvas, 2017)

### **Trénink pohybových schopností**

**Koordinace** – Senzitivní období je zde do 12 let, a pro dříve dospívající je dobré zařazovat více koordinačních cvičení (Lenhert a kol., 2013).

**Rychlost** – Máme zde hlavně rychlost reakční, frekvenční a u děvčat později také akcelerační. Rychlost se u chlapců rozvíjí hlavně v pubertě a v časně postpubescenci (Lenhert a kol., 2013).

**Pohyblivost** – Vzrůstá, poté ve 2. polovině je možná stagnace a je důležité ji věnovat vyšší pozornost (Lenhert a kol., 2013).

**Vytrvalost** – Průběžný rozvoj aerobní vytrvalosti a v 1. polovině období rozvíjet hlavně herní formou. Citlivá období na rozvoj máme při začátku růstového spurtu a poté v období, kdy dochází k jeho zpomalení (Lenhert a kol., 2013).

**Síla** – Nejdůležitější je harmonický rozvoj a příprava na větší zátěž v dalším období. Upřednostňovat cviky komplexního charakteru, techniku cvičení a také správné návyky jako například protahování. U rozvoje výbušné síly je důležité dávat zřetel na rychlostní složku (Lenhert a kol., 2013).

#### **Dorostenecký věk (15 – 18 let)**

- Koncem dorosteneckého období dochází k pozvolnému dovršení tělesného rozvoje všech orgánů těla (plic, srdce, šlach, svalů, zesílení kostí, šlach)
- K dispozici je plná schopnost logického usuzování a využívání abstraktního myšlení
- Od 16 let lze razantně zvyšovat náročnost tréninku
- Je možné zařazení systematického silového tréninku
- Technická příprava může být zdokonalována až do samých detailů
- Více se dbá na taktickou přípravu
- Práce s regulací psychických stavů u sportovců (Zahradník, Korvas, 2017)

#### **Trénink pohybových schopností**

**Koordinace** – Důležité respektovat specifika, které daná specializace přináší (Lenhert a kol., 2013).

**Rychlost** – Zlepšení akcelerační a frekvenční rychlosti zapříčiněné nárůstem silové komponenty (Lenhert a kol., 2013).

**Flexibilita** – Dále se udržuje a také podporuje v rozvíjení (Lenhert a kol., 2013).

**Vytrvalost** – Zlepšování aerobní i anaerobní vytrvalosti (Lenhert a kol., 2013).

**Síla** – Dispozice pro svalovou hypertrofii, výbušnou sílu a na konci období je možné se zaměřit na sílu maximální. U dívek především horní polovina těla (Lenhert a kol., 2013).

### **3.8.1 Koncepce sportovního tréninku dětí**

Koncepce můžeme rozdělit na dvě, které mohou vést děti k maximální individuální výkonnosti.

- a) Koncept brzké specializace
- b) Koncept tréninku přiměřeného věku

Hlavní rozdíl mezi výše zmíněnými koncepcemi je v poměru aplikace specifických a všeobecných podnětů, metod a prostředků, které se v tréninkovém procesu vyskytují. Při prvních rocích tréninku je hlavním cílem se naučit širokému základu pohybových dovedností a ne pouze pohybům, které jsou specifické pro určitý sport (Zahradník, Korvas, 2017).

#### **Brzká specializace**

Mladý sportovec může díky tomuto způsobu rychleji dosáhnout maximálního výkonu, ovšem kvůli specifické zátěži dochází k jednostrannému pohybu a zatěžují se stále stejné svaly a to může vést k vytvoření nebezpečí svalové nerovnováhy a různých poškození nebo zranění. Větší pravděpodobnost vyvolání zdravotních problémů zde představuje nedokončené biologické zrání. Tréninková specializace obsahuje vysoký podíl typických tréninkových prostředků, metod a forem, které jsou specifické pro daný sport (Zahradník, Korvas, 2017).

Dle (Zahradník, Korvas, 2017, s. 13) z několika studií o brzké specializaci vyplývá, že *„sportovec, který se brzy specializuje, se prokazuje prudkým nárůstem výkonu, maximální výkonnost je dosažena rychleji. Vysoká výkonnost během dětství a mládí je spojena s menší výkonností po 18., 19. roku života. Sportovci, kteří se specializovali brzy, mají kratší*

*období vrcholové výkonnosti. Absolutní hodnoty výkonu (světového rekordu) dosahují s menší převahou sportovci, kteří mají za sebou trénink odpovídající věku.“*

Některé sporty ovšem vyžadují dřívější specializaci, jelikož zde dochází k dosažení vrcholové výkonnosti před 20. rokem života. Jedním z příkladů je sportovní gymnastika, kde dochází hlavně u žen k dosažení vrcholových výkonů již často v dětském věku 14 – 16 let. Ve věku nad 25 let už bývá dosažení vrcholové úrovně výjimkou (Zahradník, Korvas, 2017).

### **Koncepce tréninku odpovídající věku**

*„Trénink odpovídající věku dětí a mládeže se popisuje jako proces spojený s jejich fyzickou a psychickou zralostí a je nejvhodnější pro většinu sportů“* (Zahradník, Korvas, 2017, s. 13). Pomocí tohoto konceptu se preventivně vyhýbáme poškození mladého organismu, udržujeme přirozený sportovní vývoj a umožňujeme zachování vrcholového výkonu i v dospělosti (Zahradník, Korvas, 2017).

Nejčastěji rozdělujeme život sportovce do čtyř etap a řadíme je na etapu seznamování se se sportem, etapu základního tréninku, etapu specifického tréninku a etapu vrcholového tréninku (Zahradník, Korvas, 2017).

#### **1) Etapa seznamování se se sportem**

Cíl je zde zaujmout sportem děti a přispět k jejich zdravému psychickému a fyzickému vývoji. Etapa seznamování přetrvává 1 až 3 roky, soustředí se na všeobecné cvičení, která slouží primárně k rozvoji koordinačních schopností a naučení dětí co nejvíce pohybových dovedností. Intenzita tréninku by neměla být vysoká a měla by se používat forma hry, která v této etapě patří k nejefektivnějším prostředkům (Zahradník, Korvas, 2017).

#### **2) Etapa základního tréninku**

Cíl této etapy je vytvořit u dětí stálý a kladný vztah ke sportu. Dbá se zde na harmonický rozvoj dítěte nebo mládeže, upevnění zdraví a rozvoj jak psychický tak i tělesný. Není důležitá výkonnost, ale rozvoj koordinačních schopností, dynamiky a rychlosti pohybu. Volíme univerzální zátěž a pro specifickou zátěž volíme pouze základní techniky nácvičku. Věkem roste podíl specifické zátěže, kde podíl je 20%:80% a poté 50%:50%. Doba etapy

je 2 až 4 roky a nejčastěji se věk dětí v této etapě pohybuje v době staršího školního věku (Zahradník, Korvas, 2017).

### **3) Etapa vrcholového tréninku**

Základní trénink se omezuje a dochází k přechodu na trénink specifický. Cílem zde bývá vysoká výkonnost, u které dochází ke zlepšování i na soutěžích. Zvětšuje se zde intenzita i objem tréninku. Dbá se na specifická cvičení a prostředky, díky kterým dochází k zlepšení technických dovedností. Rozvoj pohybových schopností se zde upravuje pro specifické potřeby jako je například vytrvalost, rychlost a další. Trvání této etapy je 2 až 4 roky. U většiny sportů bývá tato etapa pro věkovou kategorii mládeže a dospívajících (Zahradník, Korvas, 2017).

### **4) Etapa vrcholového tréninku**

Zahrnuje pouze talentované jedince, u kterých je cílem dosáhnout maximální výkonnosti. Máme zde největší míru specifické zátěže oproti univerzální a to až v podílu 90%:10%. Etapě vrcholového tréninku se nejčastěji věnují sportovci ve věku 19 let a výše, ovšem u technicko-estetických sportů to může být i o pár let dříve. Tréninkům je věnováno až 330 dní v roce a z toho 700 až 1500 hodin zátěže. Hlavním úkolem této etapy je dosáhnout maximální úrovně technických dovedností, taktických schopností, ekonomiky pohybu a také maximální úrovně trénovanosti (Zahradník, Korvas, 2017).

## **4 Praktická část**

V první části se věnuji kvantitativnímu výzkumu o povědomí a zájmu o flag fotbal na základních a středních školách. Informace k výzkumu jsem získal pomocí metody dotazníkového šetření. Pro rozeslání dotazníků jsem oslovil učitele a ředitele škol, kteří dotazníky rozeslali mezi žáky. Při rozesílání dotazníků jsem také využil známostí mezi žáky jak na středních tak základních školách. Sběr dat probíhal od 1. 3. do 15. 3. Otázky jsem poté vyhodnocoval pomocí procentuálního výpočtu.

V druhé části jsem vytvořil návrh metodiky pro výuku flag fotbalu, kterou jsem bohužel kvůli nepříznivé epidemiologické situaci nemohl prakticky ověřit. Ověření proběhlo pomocí metody dotazníkového šetření s trenérem ženské a juniorské reprezentace Bohuslavem Romem a také s učiteli středních a základních škol. Sběr dat probíhal od 15. 3. do 30. 3.

### **4.1 Výzkumná část**

#### **4.1.1 Hypotézy**

1. Hypotéza H1 a)

Alespoň 40% studentů ze střední a základní školy slyšelo o flag fotbalu.

2. Hypotéza H1 b)

Ve škole o flag fotbalu slyšelo alespoň 15% studentů střední školy a 10% žáků základní školy.

3. Hypotéza H1 c)

Nejméně 80% studentů střední a základní školy nezná žádný tým, který se věnuje flag fotbalu

4. Hypotéza H2 a)

Alespoň 75% studentů ze střední školy a 60% žáků ze základní školy zvolí možnost „kolektivní míčový sport“.

5. Hypotéza H2 b)

Nejméně 70% studentů ze střední školy a nejvíce 40% žáků ze základní školy zvolí možnost „Severní Amerika“.

6. Hypotéza H2 c)

Jako nejvíce podobný sport flag fotbalu zvolí „americký fotbal“ alespoň 60% studentů střední školy a méně jak 50% žáků ze základní školy.

7. Hypotéza H2 d)

Možnost „míč vejcovitého tvaru“ zvolí nejméně 50% studentů střední školy a méně jak 50% žáků základní školy.

8. Hypotéza H2 e)

Jako hráč, který nejčastěji hází míč, bude zvolen možnost „quarterback“ nejvíce 35% studenty střední školy a méně jak 20% žáky základní školy.

9. Hypotéza H2 f)

„Center“ bude zvolen jako hráč, který první rozehrává míč alespoň 40% studenty střední školy a nejméně 25% žáky základní školy.

10. Hypotéza H2 g)

O 10% větší část studentů střední školy zvolí možnost, že flag fotbal není kontaktní sport.

11. Hypotéza H3 a)

Méně jak 10% respondentů ze střední a základní školy zvolí možnost „Ano“ a „Spíše ano“.

12. Hypotéza H3 b)

Možnost „4“ pokusů na překonání poloviny hřiště zvolí alespoň 35% studentů střední školy a méně jak 25% žáků základní školy.

13. Hypotéza H3 c)

Alespoň 40% studentů střední školy a méně jak 20% žáků základní zvolí možnost „zachycení přihrávky obranou“.

14. Hypotéza H3 d)

Alespoň 80% studentů střední školy a nejméně 50% žáků základní školy vybere možnost „při strhnutí flagu je zastaven postup hráče“.

15. Hypotéza H e)

Možnost vzdáleností blitzu „ze 7 yardů“ zvolí méně než 30% studentů střední školy a méně jak 20% žáků základní školy.

16. Hypotéza H3 f)

Pro zastavení postupu hráče s míčem zvolí více jak 75% studentů střední školy a více než 50% žáků základní školy možnost „strhnutí flagu“.

17. Hypotéza H3 g)

Větší procento respondentů ze základní školy zvolí možnost „10“ hráčů než procento respondentů ze střední školy.

18. Hypotéza H3 h)

Více jak 35% studentů střední školy a více jak 20% žáků základní školy zvolí možnost zisku „6“ bodů.

19. Hypotéza H3 i)

Pro způsob skórování zvolí více jak 60 studentů střední školy a alespoň 50 žáků základní školy možnost „doběhnutím s míčem do endzóny“ a méně jak 40 studentů střední školy a méně jak 35 žáků základní školy zvolí možnost „zachycením míče v endzóně“.

20. Hypotéza H3 j)

Pro postup s míčem zvolí více jak 60 studentů střední školy a alespoň 50 žáků základní školy možnost „běh s míčem“ a více jak 40 studentů střední školy a více jak 35 žáků základní školy zvolí možnost „hozením míče“.

21. Hypotéza H4 a)

Pro možnost vyzkoušení flag fotbalu na volnočasovém kroužku zvolí odpověď „Ano“ a „Spíše ano“ více jak 45% studentů střední školy a alespoň 55% žáků základní školy.

22. Hypotéza H4 b)



Pro možnost vyzkoušení flag fotbalu na hodině tělesné výchovy zvolí odpověď „Ano“ a „Spíše ano“ více jak 50% studentů střední školy a více jak 55% žáků základní školy.

23. Hypotéza H5 a)

Při hodnocení úvodní hodiny zvolí největší část respondentů hodnotu 7 a více.

24. Hypotéza H5 b)

Při hodnocení nácviku práce s míčem zvolí největší část respondentů hodnotu 8 a více.

25. Hypotéza H5 c)

Většina respondentů bude hodnotit jako přípravu jako dostačující a zvolí hodnotu 7 a více.

26. Hypotéza H5 d)

Pro hodnocení tréninku strhávání flagů zvolí alespoň 5 respondentů hodnotu 8 a více.

27. Hypotéza H5 e)

Průpravu pro snap nejčastěji respondenti ohodnotí na stupnici 6 a více body.

28. Hypotéza H5 f)

Pro trénink rout nejčastěji respondenti zvolí hodnotu 8 a více.

29. Hypotéza H5 g)

Cvičení pro trénink blitzu ohodnotí alespoň 7 respondentů hodnotou 7 a více.

30. Hypotéza H5 h)

Časovou dotaci pro určitá cvičení ohodnotí alespoň polovina respondentů hodnotou 7 a více.

31. Hypotéza H5 i)

Při hodnocení účinnosti metodiky zvolí alespoň 4 respondenti hodnotu 8 a více.

32. Hypotéza H5 j)

Alespoň 8 respondentů bude cvičení pro žáky považovat zábavná a zvolí hodnotu 8 a více.

33. Hypotéza H6 a)

Možnost využití metodiky na hodině tělesné výchovy zvolí alespoň 7 respondentů hodnotu 7 a více.

#### 34. Hypotéza H6 b)

Pro možnost využití metodiky na své hodině zvolí hodnotu 7 a více alespoň 7 respondentů.

#### **4.1.2 Analýza**

První část výzkumu je cílena na žáky 2. stupně základní školy a na studenty středních škol. Použitý dotazník se skládá z 24 otázek, které jsou zaměřeny na znalosti a zájem o výuku flag fotbalu při hodině tělesné výchovy. První dvě otázky se dotazují na pohlaví respondentů a na druh školy, kde se nacházejí (střední nebo základní škola). Otázky 1 až 3 se vztahují k prvnímu dílčímu cíli, 4 až 10 k druhému dílčímu cíli, 11 až 20 ke třetímu a poslední dvě otázky se vztahují ke čtvrtému dílčímu cíli. Dotazníky jsem rozeslal na základní a střední školy v Českých Budějovicích, Praze, Táboře a Opařanech. Zpět se mi vrátilo dohromady 270 vyplněných dotazníků.

Střední škola – 122 respondentů (80 děvčat, 42 chlapců)

Základní škola – 148 respondentů (80 děvčat, 68 chlapců)

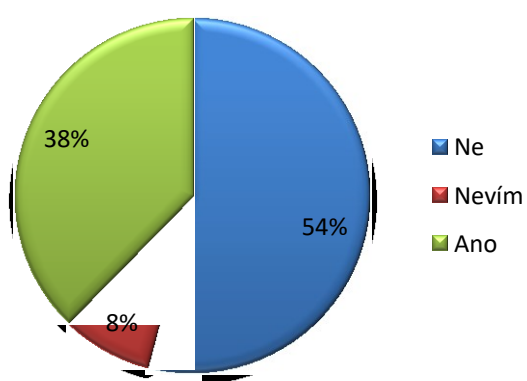
## Dotazník - Průzkum znalostí týkajících se Flag fotbalu

1) Slyšel/a jsi někdy o hře s názvem flag fotbal?

- a) *Ano*
- b) *Ne*
- c) *Nevím*

Graf č. 2 - Znalost flag fotbalu

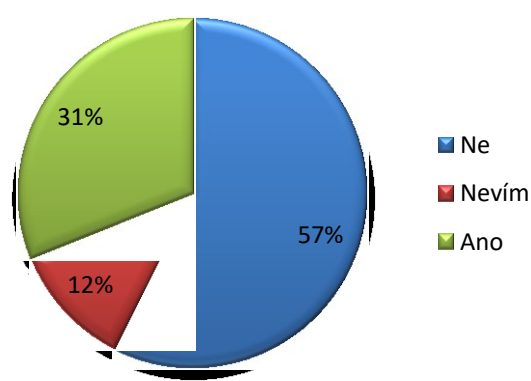
### Střední škola



Zdroj: (Vlastní)

Graf č. 1 - Znalost flag fotbalu

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – Většina respondentů o flag fotbalu nikdy neslyšela a to celkem 54,1% (66). Možnost „Ano“ vybralo 37,7% (46) a možnost „Nevím“ zvolilo 8,2% (10) respondentů.

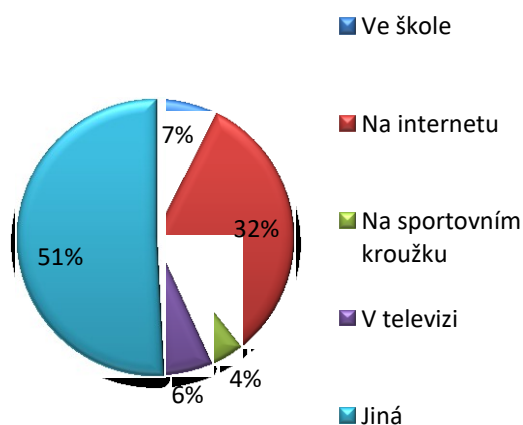
Základní škola – Většina respondentů ze základní školy o flag fotbalu také nikdy neslyšela a to celkem 57,4% (85). Možnost „Ano“ vybralo 31,1% (46) a možnost „Nevím“ zvolilo 11,5% (17) respondentů.

## 2) Kde jsi slyšel/a o flag fotbalu poprvé?

- a) *Ve škole*
- b) *Na internetu*
- c) *Na sportovním kroužku*
- d) *v televizi*
- e) *Jiná*

Graf č. 3 - Kde se respondenti dozvěděli o flag fotbalu

### Střední škola

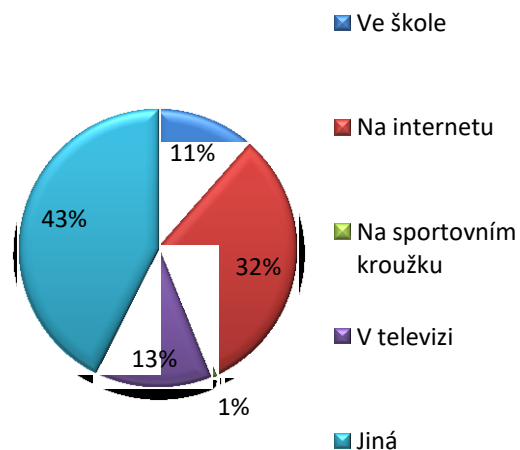


Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – Nejvíce respondentů na střední škole vybralo možnost „Jiná“ a to 50,8% (62) a nejvíce se zde objevovala odpověď „Neslyšel“ a „Teď“. Druhá nejčastější zvolená možnost byla „Na internetu“ a tu zvolilo 32% (39) respondentů. „V televizi“ o flag fotbalu slyšelo 5,7% (7). „Ve škole“ o flag fotbalu poprvé slyšelo 7,4% (9). Nejmenší část respondentů zvolila možnost „Na sportovním kroužku“ a to 4,1% (5) respondentů.

Graf č. 4 - Kde se respondenti dozvěděli o flag fotbalu

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

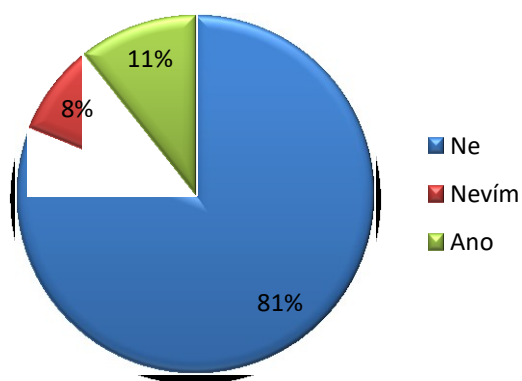
Základní škola – Nejvíce respondentů na základní škole vybralo možnost „Jiná“ 42,5% (63) a nejčastější odpověď byla „Nikde“, „Neslyšel“ a „Tady“. Druhá nejčastější zvolená možnost byla „Na internetu“ a tu zvolilo 31,8% (47), „V televizi“ o flag fotbalu slyšelo 13,5% (20), „Ve škole“ o flag fotbalu poprvé slyšelo 11,5% (17) respondentů. Nejmenší část respondentů zvolila možnost „Na sportovním kroužku“ a to 0,7% (1) respondentů.

**3) Znáte nějaký tým, který se věnuje flag fotbalu?**

- a) *Ano*
- b) *Ne*
- c) *Nevím*

**Graf č. 5 - Flag fotbalový tým**

**Střední škola**

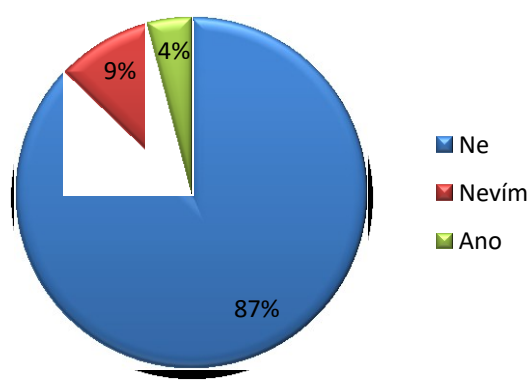


**Zdroj: (Vlastní)**

Střední škola - **81,1% (99)** respondentů odpovědělo, že žádný tým nezná. „Ano,, odpovědělo 10,7% (13) respondentů a „Nevím“ odpovědělo 8,2% (10) respondentů.

**Graf č. 6 - Flag fotbalový tým**

**Základní škola**



**Zdroj: (Vlastní)**

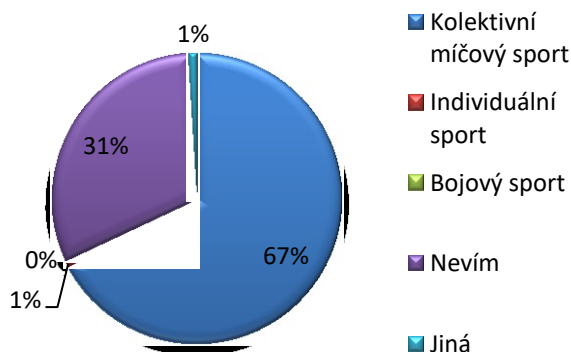
Základní škola – **87,2% (129)** respondentů odpovědělo, že žádný tým nezná. „Ano“ odpovědělo 4,1% (6) respondentů a „Nevím“ odpovědělo 8,8% (13) respondentů.

#### 4) O jaký sport se jedná?

- a) Kolektivní míčový sport
- b) Individuální sport
- c) Bojový sport
- d) Nevím
- e) Jiná

Graf č. 8 – Typ sportu

### Střední škola

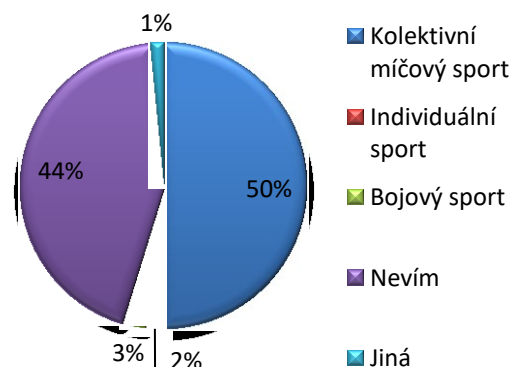


Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – **67,2% (82)** respondentů zvolilo možnost „**Kolektivní míčový sport**“, 31,1% (38) zvolilo odpověď „Nevím“ a 0,8% (1) zvolilo možnost „Individuální sport“. Možnost „Jiná“ zvolil pouze 0,8% (1) respondent a jeho odpověď byla „Netuším“. „Bojový sport“ zvolilo 0 respondentů.

Graf č. 7 – Typ sportu

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

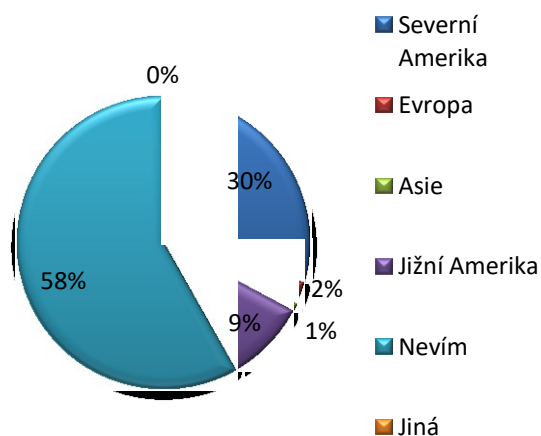
Základní škola – **50% (74)** respondentů zvolilo možnost „**Kolektivní míčový sport**“, 43,9% (65) zvolilo odpověď „Nevím“ a 2,7% (4) zvolilo možnost „Bojový sport“. „Individuální sport“ zvolili 2% (3) respondentů. Možnost „Jiná“ zvolilo 1,4% (2) respondentů a jejich odpověď byla „Bezkontaktní americký fotbal“ a „Kolektivní sport, kde místo míče je vlaječka“.

## 5) Z jakého kontinentu tento sport pochází?

- a) Severní Amerika
- b) Evropa
- c) Asie
- d) Jižní Amerika
- e) Nevím
- f) Jiná

Graf č. 9 - Původ sportu

### Střední škola

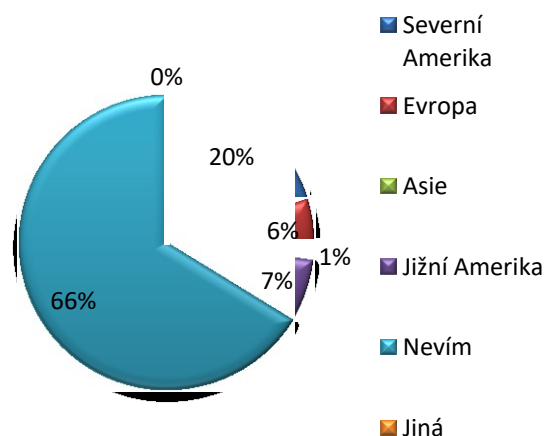


Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „Nevím“ odpovědělo 58,2% (71) respondentů, odpověď „**Severní Amerika**“ se objevila u **29,5% (36)** respondentů. „Jižní Ameriku“ zvolilo 9% (11), „Evropu“ 2,5% (3) a „Asii“ 0,8% (1) respondentů.

Graf č. 10 – Původ sportu

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

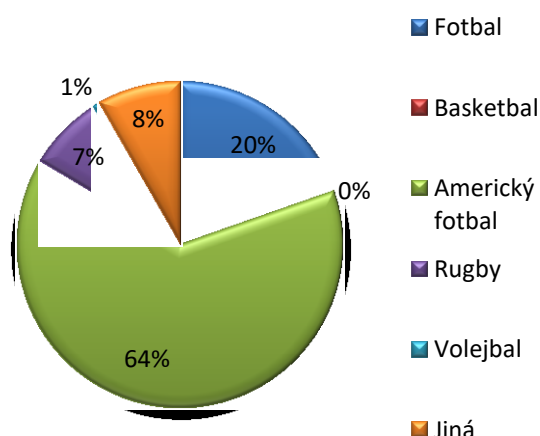
Základní škola – „Nevím“ odpovědělo 66,2% (98) respondentů, odpověď „**Severní Amerika**“ se objevila u **20,3% (30)** respondentů. „Jižní Ameriku“ zvolilo 6,8% (10), „Evropu“ 5,4% (8) a „Asii“ 1,4% (2) respondentů.

## 6) Jakému sportu se flag fotbal nejvíce podobá?

- a) Fotbal
- b) Basketbal
- c) Americký fotbal
- d) Rugby
- e) Volejbal
- f) Jiná

Graf č. 12 - Podobný sport

### Střední škola



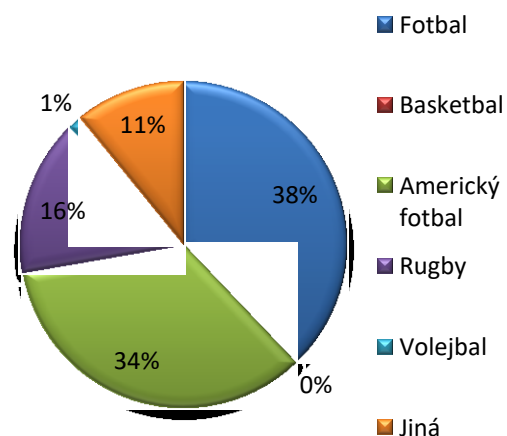
Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „**Americký fotbal**“ zvolilo **63,9% (78)** respondentů. „Fotbal“ zvolilo 19,7% (24) respondentů. Možnost „Jiná“ se objevila u 8,2% (10) respondentů a nejčastěji obsahovala „Nevím“. Odpověď „Rugby“ vybralo 7,4% (9) a „Volejbal“ 0,8% (1) respondentů. „Basketbal“ nevybral žádný respondent.

Základní škola – „Fotbal“ zvolilo 37,8 % (56) respondentů. „**Americký fotbal**“ zvolilo **34,5% (51)** respondentů. Odpověď „Rugby“ vybralo 15,5% (23) a možnost „Jiná“ se objevila u 10,8% (16) respondentů a nejčastěji obsahovala „Nevím“. „Volejbal“ zvolilo 1,4% (2) respondentů. „Basketbal“ nevybral žádný respondent.

Graf č. 11 – Podobný sport

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

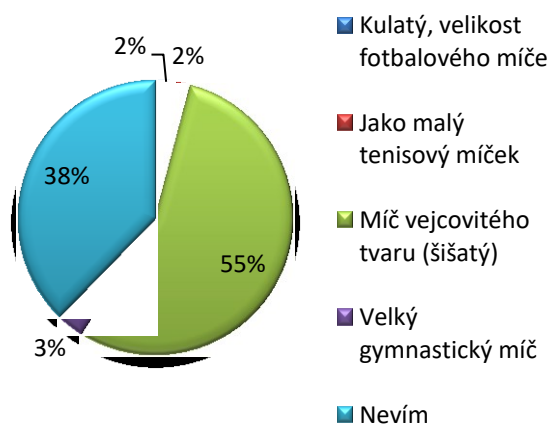


## 7) Jaký vypadá míč na flag fotbal?

- a) Kulatý, velikost fotbalového míče
- b) Jako malý tenisový míček
- c) Míč vejcovitého tvaru (šišatý)
- d) Velký gymnastický míč
- e) Nevím

Graf č. 13 – Vzhled míče

### Střední škola

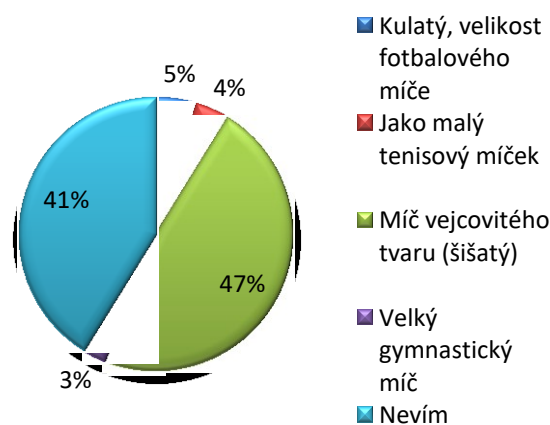


Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – **54,9% (67)** respondentů zvolilo možnost „**Míč vejcovitého tvaru**“, 37,7% (46) možnost „Nevím“, 3,3% (4) odpovědělo „Velký gymnastický míč“, 2,5% (3) vybrali možnost „Kulatý, velikosti fotbalového míče“ a 1,6% (2) respondenti vybrali možnost „Jako malý tenisový míček“.

Graf č. 14 – Vzhled míče

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

Základní škola – **47,3% (70)** respondentů zvolilo možnost „**Míč vejcovitého tvaru**“, 41,2% (61) možnost „Nevím“, 4,7% (7) vybralo možnost „Kulatý, velikosti fotbalového míče“, 4,1% (6) vybralo možnost „Jako malý tenisový míček“ a 2,7% (4) respondentů zvolilo možnost „Velký gymnastický míč“.

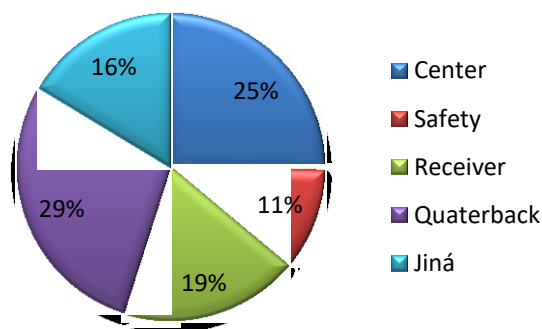
## 8) Který hráč nejčastěji hází pass a předává míč?

- a) Center
- b) Safety
- c) Receiver
- d) Quarterback
- e) Jiná

Graf č. 15 – Znalost pozic ve hře (Quarterback)

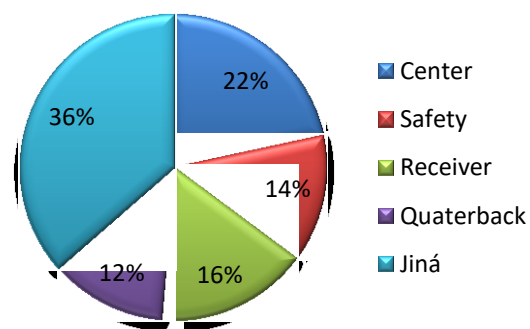
Graf č. 16 – Znalost pozic ve hře (Quarterback)

### Střední škola



Zdroj: (Vlastní)

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „**Quarterback**“ **28,7% (35)**, „Center“ 25,4% (31), „Receiver“ 18,9% (23) a možnost „Jiná“ zvolilo 16,3% (20) respondentů a všechny odpovědi zněly „Nevím“. Možnost „Safety“ zvolilo 10,7% (13) respondentů.

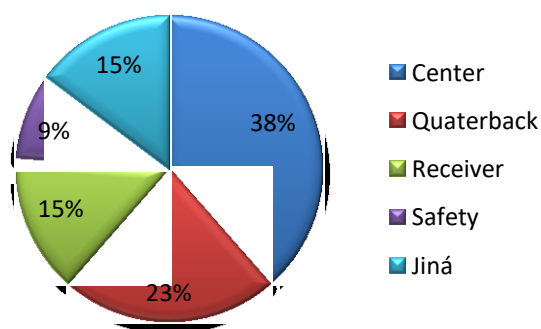
Základní škola – Nejvíce respondentů zvolilo možnost „Jiná“ 36,5% (54) a všechny odpovědi zněly „Nevím“. „Center“ 21,6% (32), „Receiver“ 16,2% (24), „Safety“ 13,5% (20) a možnost „**Quarterback**“ zvolilo pouze **12,2% (18)** respondentů.

## 9) Jaký hráč jako první rozehrává míč?

- a) Center
- b) Safety
- c) Receiver
- d) Quarterback
- e) Jiná

Graf č. 18 – Znalost pozic ve hře (Center)

### Střední škola

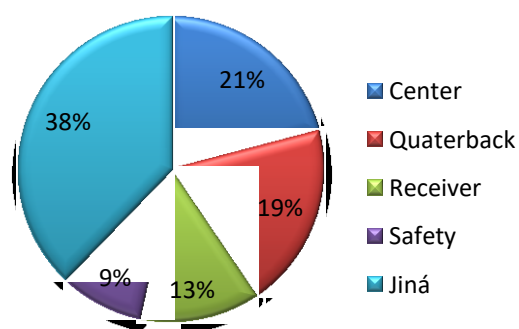


Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „Center“ 38,5% (47), „Quarterback“ 23% (28), „Receiver“ 14,8% (18) a možnost „Jiná“ zvolilo 14,8% (18) respondentů a nejčastěji odpověď zněla „Nevím“. Možnost „Safety“ zvolilo 9% (11) respondentů.

Graf č. 17 – Znalost pozic ve hře (Center)

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

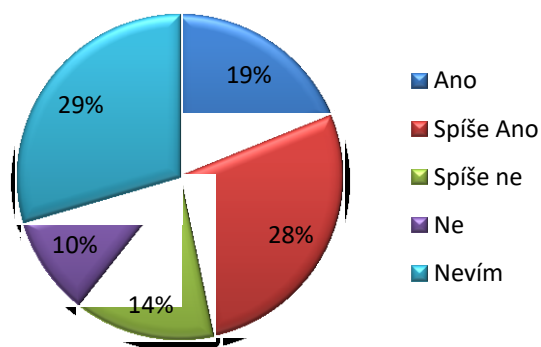
Základní škola – Možnost „Jiná“ zvolilo nejvíce respondentů a to 37,9% (56) a nejčastěji odpověď zněla „Nevím“. „Center“ 20,9% (31), „Quarterback“ 19,6% (29), „Receiver“ 12,8% (19) a možnost „Safety“ zvolilo 8,8% (13) respondentů.

### 10) Patří flag fotbal ke kontaktním sportům?

- a) *Ano*
- b) *Spíše Ano*
- c) *Spíše ne*
- d) *Ne*
- e) *Nevím*

Graf č. 20 – Znalost kontaktu ve sportu

#### **Střední škola**

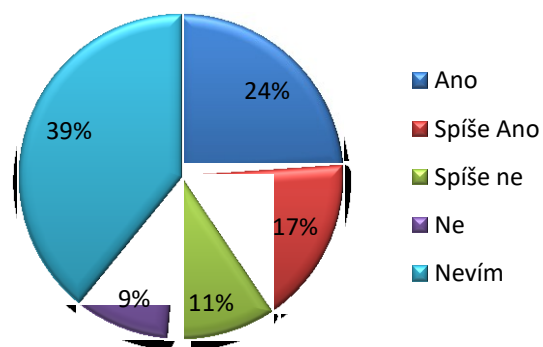


Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „Nevím“ odpovědělo 29,5% (36), „Spíše ano“ 27,9% (34), „Ano“ 18,9% (23), „Spíše ne“ 13,9% (17) a „Ne“ odpovědělo 9,8% (12) respondentů.

Graf č. 19 – Znalost kontaktu ve sportu

#### **Základní škola**



Zdroj: (Vlastní)

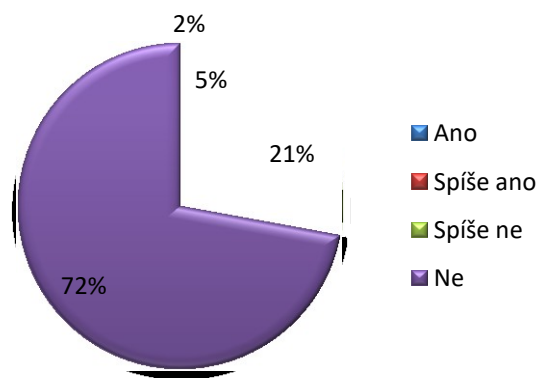
Střední škola – „Nevím“ odpovědělo 36,5% (54), „Spíše ano“ 22,3% (33), „Ano“ 22,3% (33), „Spíše ne“ 10,1% (15) a „Ne“ odpovědělo 8,8% (13) respondentů.

### 11) Znáte základní pravidla flag fotbalu?

- a) *Ano*
- b) *Spíše ano*
- c) *Spíše ne*
- d) *Ne*

Graf č. 21 – Pravidla

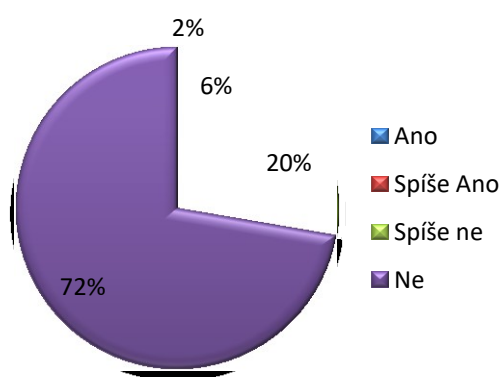
#### Střední škola



Zdroj: (Vlastní)

Graf č. 22 – Pravidla

#### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „Ne“ zvolilo 72,1% (88), „Spíše ne“ 21,3% (26), „**Spíše ano**“ **4,9% (6)** a „**Ano**“ **1,6% (2)** respondentů.

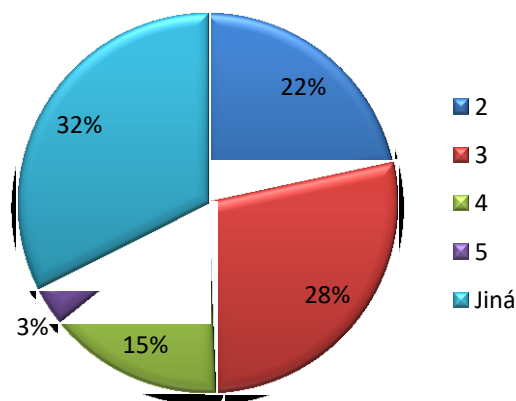
Základní škola – „Ne“ zvolilo 72,3% (107), „Spíše ne“ 19,6% (29), „**Spíše ano**“ **6,1% (9)** a „**Ano**“ **2% (3)** respondentů.

## 12) Kolik pokusů má tým na překonání poloviny hřiště?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5
- e) Jiná

Graf č. 24 – Počet pokusů

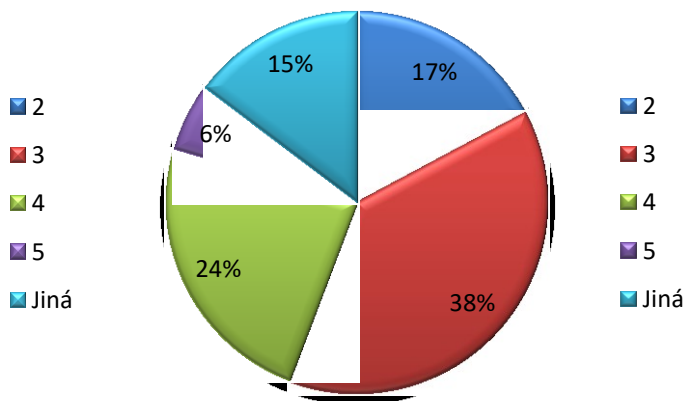
### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

Graf č. 23 – Počet pokusů

### Střední škola



Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – Možnost „3“ pokusy zvolilo 38,5% (47), „4“ pokusy 23,8% (29), „2“ pokusy 17,2% (21) respondentů. Možnost „Jiná“ zvolilo 14,8% (18) respondentů a nejčastěji se objevovala odpověď „Nevím“. Nejméně respondentů 5,7% (7) zvolilo možnost „5“ pokusů.

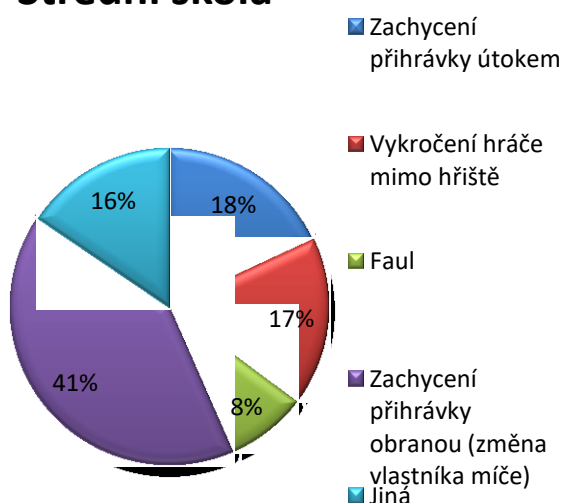
Základní škola – Nejčastěji respondenti zvolili možnost „Jiná“ a to 32,4% (48) z nich a nejčastější odpověď se objevovala odpověď „Nevím“. Možnost „3“ pokusy zvolilo 27,7% (41), „2“ pokusy 21,6% (32), „4“ pokusy 14,9% (22) respondentů. Nejméně respondentů 3,4% (5) zvolilo možnost „5“ pokusů.

### 13) Co znamená interception?

- a) Zachycení přihrávky útokem
- b) Vykročení hráče mimo hřiště
- c) Faul
- d) Zachycení přihrávky obranou (změna vlastníka míče)
- e) Jiná

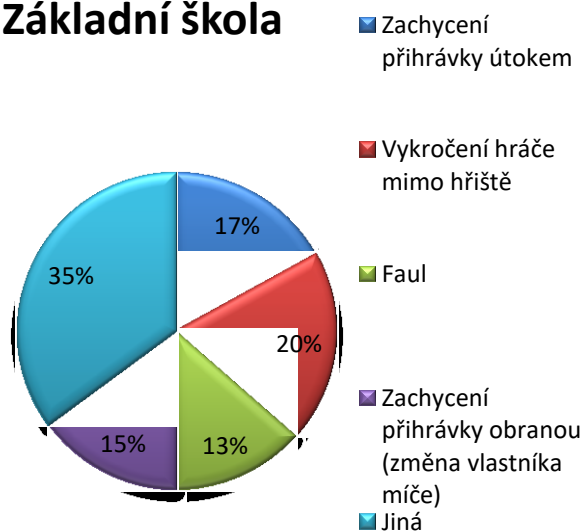
Graf č. 26 - Interception

#### Střední škola



Graf č. 25 - Interception

#### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – Největší počet respondentů **41% (50)** zvolil odpověď **„Zachycení přihrávky obranou (změna vlastníka míče)“**. „Zachycení přihrávky útokem“ zvolilo 18% (22), „Vykročení hráče mimo hřiště“ zvolilo 17,2% (21), možnost „Jiná“ vybralo 15,6% (19) respondentů a nejvíce se zde vyskytovala odpověď „nevím“. Možnost „Faul“ vybralo 8,2% (10) respondentů.

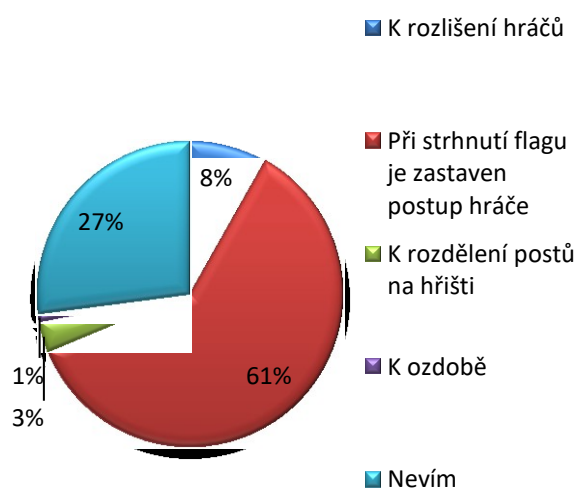
Základní škola - Největší počet respondentů 35,1% (52) zvolil možnost „Jiná“ a nejčastější odpověď byla „Nevím“. „Vykročení hráče mimo hřiště“ zvolilo 19,6% (29), „Zachycení přihrávky útokem“ zvolilo 16,9% (25), možnost **„Zachycení přihrávky obranou (změna vlastníka míče)“** vybralo **14,9% (22)** respondentů a možnost „Faul“ vybralo 13,5% (20) respondentů.

**14) K čemu slouží flag neboli vlajka, kterou má každý hráč připnutou na pase?**

- a) k rozlišení hráčů
- b) Při strhnutí flagu je zastaven postup hráče
- c) k rozdělení postů na hřišti
- d) k ozdobě
- e) Nevím

Graf č. 28 – Funkce flagu

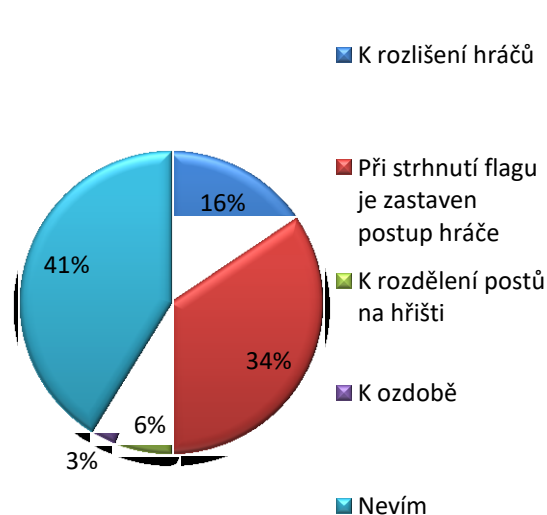
**Střední škola**



Zdroj: (Vlastní)

Graf č. 27 – Funkce flagu

**Základní škola**



Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „Při strhnutí flagu je zastaven postup hráče“ odpovědělo 60,7% (74), „Nevím“ 27% (33), „K rozlišení hráčů“ 8,2% (10), „K rozdělení postů na hřišti“ 3,3% (4) a „K ozdobě“ odpovědělo 0,8% (1) respondentů.

Základní škola – „Nevím“ odpovědělo 41,2% (61), „Při strhnutí flagu je zastaven postup hráče“ odpovědělo 34,5% (51), „K rozlišení hráčů“ 15,5% (23), „K rozdělení postů na hřišti“ 6,1% (9) a „K ozdobě“ odpovědělo 2,7% (4) respondentů.

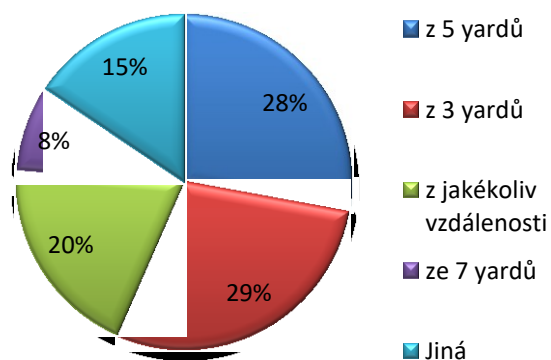


### 15) Z kolika yardů je možné provést blitz?

- a) z 5 yardů
- b) z 3 yardů
- c) z jakékoliv vzdálenosti
- d) ze 7 yardů
- e) Jiná

Graf č. 29 – Vzdálenost blitzu

#### Střední škola

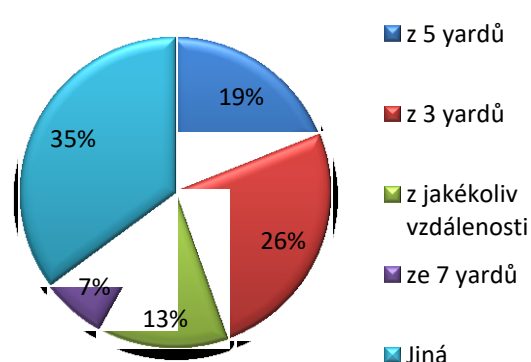


Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „Z 3 yardů“ odpovědělo 28,7% (35), „Z 5 yardů“ 27,9% (34), „Z jakékoliv vzdálenosti“ 19,7 % (24), „Jiná“ 15,5% (19) a nejčastější odpověď byla „Nevím“ nebo „Nechci typovat“. „Ze 7 yardů“ odpovědělo 8,2% (10) respondentů.

Graf č. 30 – Vzdálenost blitzu

#### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

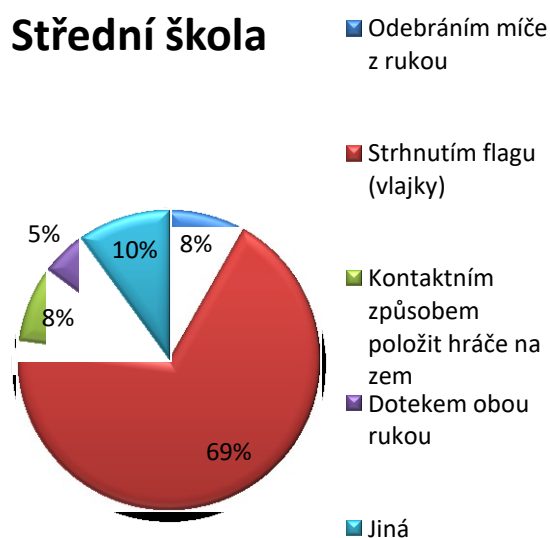
Základní škola – Možnost „Jiná“ zvolilo 35,1% (52) respondentů a nejčastější odpověď byla „Nevím“. „Z 3 yardů“ odpovědělo 25,7 % (38), „Z 5 yardů“ 18,9% (28), „Z jakékoliv vzdálenosti“ 13,5 % (20) a „Ze 7 yardů“ odpovědělo 6,8% (10) respondentů.

## 16) Jakým způsobem je možné zastavit postup hráče s míčem?

- a) Odebráním míče z rukou
- b) Strhnutím flagu (vlajky)
- c) Kontaktním způsobem položit hráče na zem
- d) Dotekem obou rukou
- e) Jiná

Graf č. 31 – Zastavení postupu hráče

### Střední škola

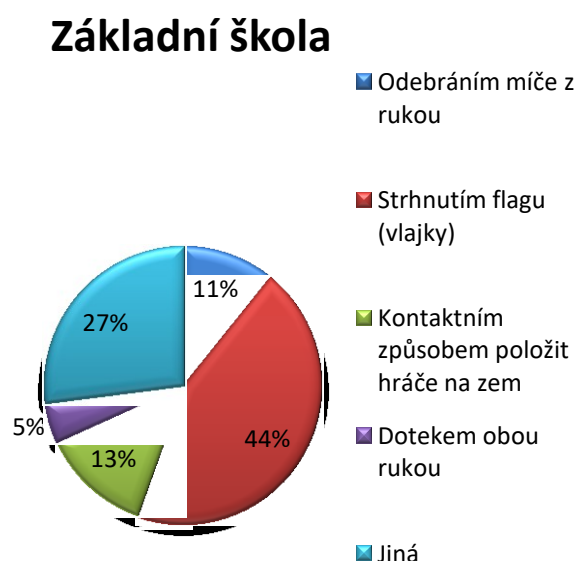


Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „**Strhnutím flagu (vlajky)**“ odpovědělo **68,9% (84)**, možnost „Jiná“ vybralo 9,8% (12) respondentů a nejčastější písemná odpověď byla „Nevím“. „Kontaktním způsobem položit hráče na zem“ vybralo 8,2% (10), „Odebráním míče z rukou“ 8,2% (10) a „Dotykem obou rukou“ odpovědělo 4,9 % (6) respondentů.

Graf č. 32 – Zastavení postupu hráče

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

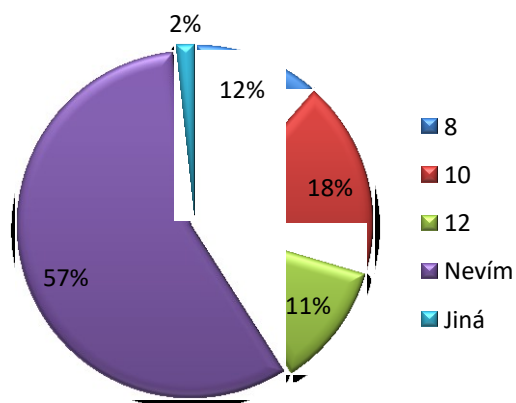
Základní škola – „**Strhnutím flagu (vlajky)**“ odpovědělo **44,6% (66)**, možnost „Jiná“ vybralo 27,1% (40) respondentů a nejčastější písemná odpověď byla „Nevím“. „Kontaktním způsobem položit hráče na zem“ vybralo 12,8% (19), „Odebráním míče z rukou“ 10,8% (16) a „Dotykem obou rukou“ odpovědělo 4,7 % (7) respondentů.

### 17) Kolik hráčů proti sobě stojí v poli?

- a) 8
- b) 10
- c) 12
- d) Nevím
- e) Jiná

Graf č. 34 – Počet hráčů v poli

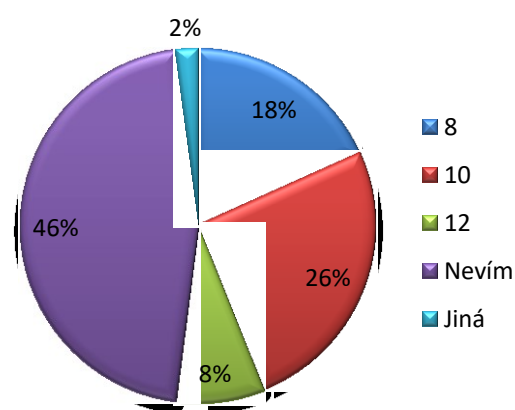
#### Střední škola



Zdroj: (Vlastní)

Graf č. 33 – Počet hráčů v poli

#### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – „Nevím“ odpovědělo 57,4% (70), možnost počet hráčů „10“ vybralo 18% (22), počet hráčů „8“ vybralo 11,5% (14), počet hráčů „12“ zvolilo 11,5% (14) a „Jiná“ odpovědělo 1,6% (2) respondentů a objevily se odpovědi „od 4 do 9 hráčů a „5 hráčů na hřišti“.

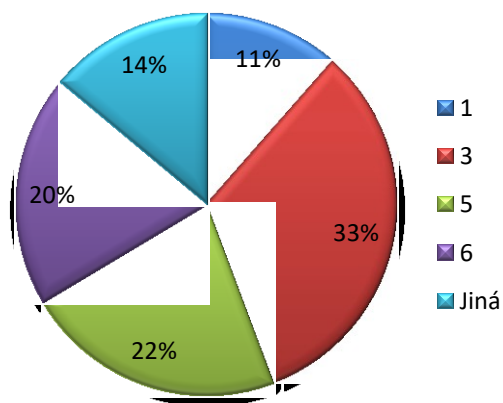
Základní škola – „Nevím“ odpovědělo 45,9% (68), možnost počet hráčů „10“ vybralo 25,7% (38), počet hráčů „8“ vybralo 18,2% (27), počet hráčů „12“ zvolilo 8,1% (12) a „Jiná“ odpovědělo 2,1% (3) respondentů a objevily se odpovědi „6 - 8“ a „5 proti 5“ a „Nevím“.

### 18) Kolik bodů tým získá při úspěšném zakončení akce?

- a) 1
- b) 3
- c) 5
- d) 6
- e) Jiná

Graf č. 36 – Zisk bodů za úspěšné skórování

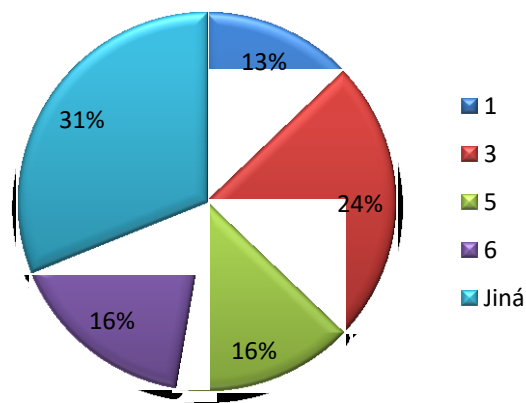
#### Střední škola



Zdroj: (Vlastní)

Graf č. 35 - Zisk bodů za úspěšné skórování

#### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

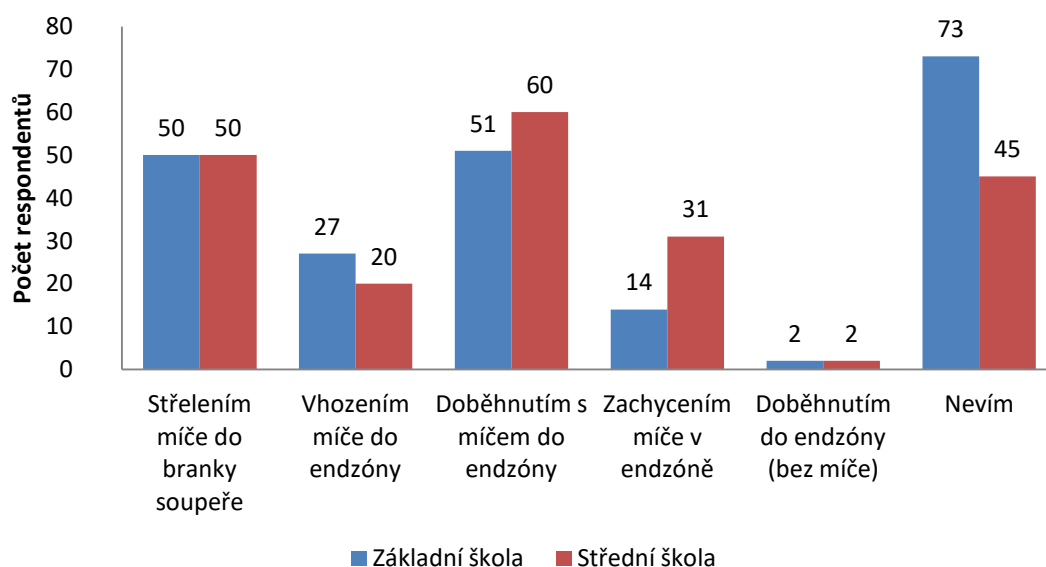
Střední škola – Nejvíce se objevila odpověď zisku „3“ bodů a to u 32,8% (40) respondentů. Poté následovala odpověď zisk „5“ bodů 22,1% (27), zisk „6“ bodů 19,7% (24) a poté možnost „Jiná“ u 13,9% (17) respondentů, kde se ve všech případech objevila odpověď „nevím“. Zisk „1“ bod vybralo 11,5% (14) respondentů.

Základní škola – Nejvíce se objevila v odpovědích možnost „Jiná“ 31,2% (46), kde se ve všech případech objevila odpověď „nevím“. Následovala odpověď zisku „3“ bodů a to u 24,3% (36) respondentů. Poté následovala odpověď zisk „6“ bodů 16,2% (24), zisk „5“ bodů 15,5% (23) a poté zisk „1“ bodu u 12,8% (19) respondentů.

**19) Jakým způsobem můžeme skórovat, získat body? (je možný výběr více než jedné možnosti)**

- a) *Střelením míče do branky soupeře*
- b) *Vhozením míče do endzóny*
- c) *Doběhnutím s míčem do endzóny*
- d) *Zachycením míče v endzóně*
- e) *Doběhnutím do endzóny (bez míče)*
- f) *Nevím*

**Graf č. 37 – Způsob zisku bodů**



**Zdroj: (Vlastní)**

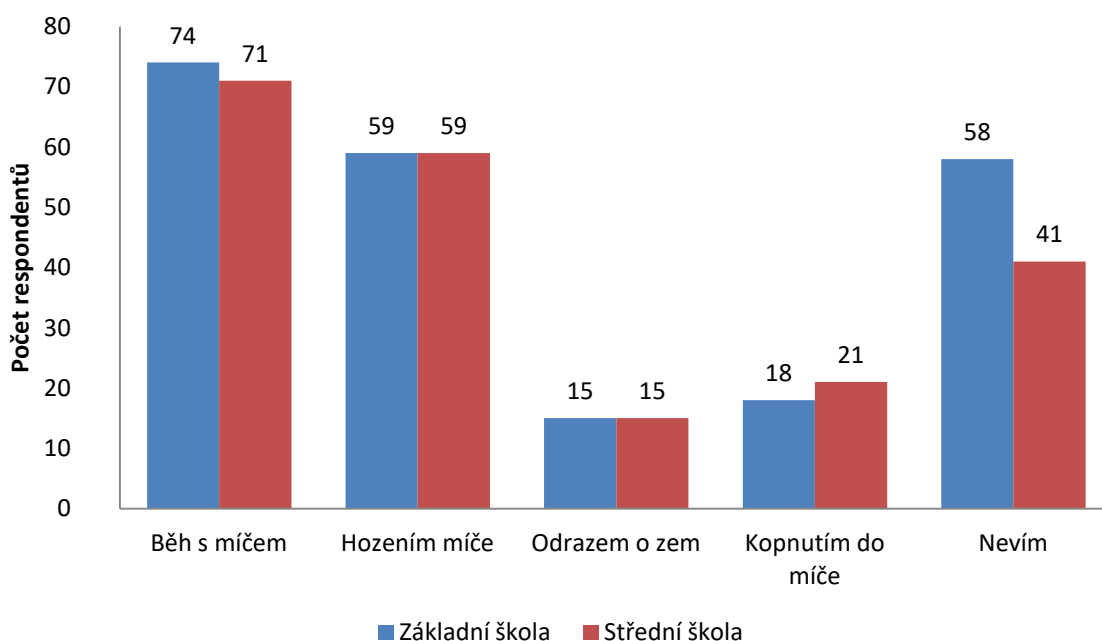
Střední škola – Nejvíce respondenti volili možnost „**Doběhnutí s míčem do endzóny**“ a to **60x**, druhá možnost byla zvolena „**Střelením míče do branky soupeře**“ a to **50x**, poté „**Nevím**“ **45x**, „**Zachycením míče v endzóně**“ respondenti zvolili **31x**, „**Vhozením míče do endzóny**“ **20x** a pouze **2x** zvolili možnost „**Doběhnutím do endzóny (bez míče)**“

Základní škola – Nejvíce respondenti volili možnost „**Nevím**“ a to **73x**, druhá nejvíce zvolená možnost byla „**Doběhnutím s míčem do endzóny**“ a to **51x**, poté „**Střelením míče do branky soupeře**“ **50x**, „**Vhozením míče do endzóny**“ **27x**. Možnost „**Zachycením míče v endzóně**“ respondenti zvolili **14x**, a pouze **2x** zvolili možnost „**Doběhnutím do endzóny (bez míče)**“.

**20) Jakým způsobem můžeme postupovat s míčem? (je možný výběr více než jedné možnosti)**

- a) *Běh s míčem*
- b) *Hozením míče*
- c) *Odrazem o zem*
- d) *Kopnutím do míče*
- e) *Nevím*

**Graf č. 38 – Postup s míčem po hřišti**



**Zdroj: (Vlastní)**

Střední škola – Nejvíce zde respondenti vybrali možnost „**Běh s míčem**“ a to **71x**, poté „**Hození míče**“ **59x**, odpověď „Nevím“ zvolili 41x, možnost postupu „Kopnutím do míče“ 21x a nejméně zaškrtnuli možnost „Odras o zem“ a to 15x.

Základní škola – Nejvíce zde respondenti vybrali možnost „**Běh s míčem**“ a to **74x**, poté „**Hození míče**“ **59x**, odpověď „Nevím“ zvolili 58x, Možnost postupu „Kopnutím do míče“ 18x a nejméně zaškrtnuli možnost „Odras o zem“ a to 15x.

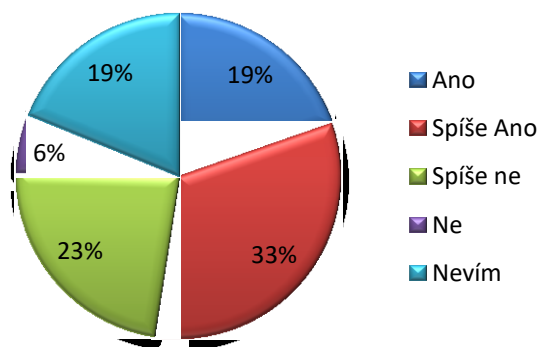
21) Pokud by byla možnost si zkusit flag fotbal na nějakém kroužku, využili byste této možnosti?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Nevím
- d) Spíše ne
- e) Ne

Graf č. 40 – Zájem o kroužek flag fotbalu

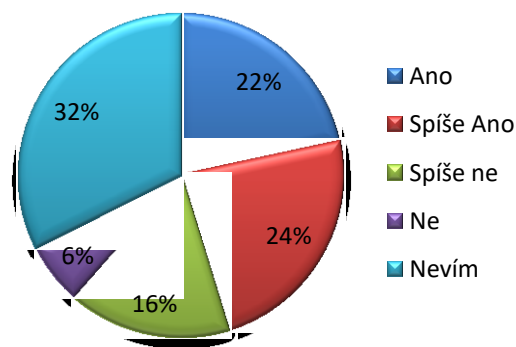
Graf č. 39 – Zájem o kroužek flag fotbalu

### Střední škola



Zdroj: (Vlastní)

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – Nejvíce procent respondentů zvolilo možnost „**Spíše ano**“ a to **32,8% (40)**. Dále respondenti volili možnosti „**Ano**“ **19,7% (24)**, „**Spíše ne**“ **23% (28)**, „**Nevím**“ **18,9% (23)** a nejméně respondentů zvolilo možnost „**Ne**“ **5,7% (7)**.

Základní škola – Nejvíce procent respondentů zvolilo možnost „**Nevím**“ a to **32,4% (48)**. Dále respondenti volili možnosti „**Spíše ano**“ **23,6% (35)**, „**Ano**“ **21,6% (32)**, „**Spíše ne**“ **16,2% (24)** a nejméně respondentů zvolilo možnost „**Ne**“ **6,1% (9)**.

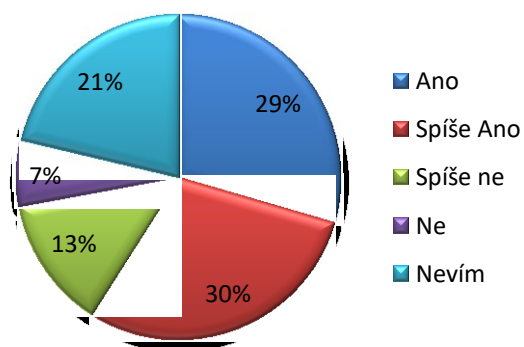
## 22) Chtěl/a by sis vyzkoušet flag fotbal na hodině tělesné výchovy?

- a) *Ano*
- b) *Spíše ano*
- c) *Nevím*
- d) *Spíše ne*
- e) *Ne*

Graf č. 42 – Zájem o flag fotbal na hodině TV

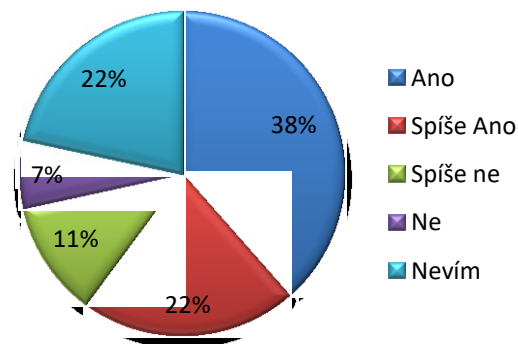
Graf č. 41 – Zájem o flag fotbal na hodině TV

### Střední škola



Zdroj: (Vlastní)

### Základní škola



Zdroj: (Vlastní)

Střední škola – Nejvíce respondentů zvolilo odpověď „Ano“ **29,5% (36)** a „Spíše ano“ **29,5% (36)**. Dále následovala možnost „Nevím“ a tu zvolilo 21,3% (26) respondentů. „Spíše ne“ vybralo 13,1% (16) a „Ne“ 6,6% (8) respondentů.

Základní škola – Nejvíce respondentů zvolilo odpověď „Ano“ **38,5% (57)**. Odpověď „Spíše ano“ vybralo **21,6% (32)** respondentů a stejný počet 21,6% (32) vybralo odpověď „Nevím“. „Spíše ne“ vybralo 11,5% (17) a „Ne“ 6,8% (10) respondentů.



## 4.2 Návrh metodiky

Při vytváření metodiky pro flag fotbal jsem vycházel z Merandova modelu pro výuku sportovních her v bloku 10 vyučovacích hodin. Šest hodin se věnuje nácviku a čtyři hodiny utkání.

Pro implementování flag fotbalu do hodiny tělesné výchovy, budeme potřebovat dostatečný počet míčů. Pro žáky základní školy je lepší využít menší míče, které jsou určené pro juniory a začátečníky, jelikož jejich ruka ještě není dost velká na držení míče o klasické velikosti. Jako další budeme potřebovat dostatečné množství pásku s flagy, které bude ve hře potřebovat každý hráč. Pro různá cvičení můžeme využít kužele a basketbalové koše.

### První hodina (Utkání)

#### Úvodní část (10 min)

Při úvodní hodině bude důležité žáky seznámit s pravidly a principy hry flag fotbal. Jakým způsobem je možné získat body, základní pravidla, které se musí při hře dodržovat. Popis pozic, které může hráč v poli zastávat a jakou má každá z nich povinnost vůči hře samotné. Ukázka míče, se kterým se bude hrát, a také popsání funkce flagů.

- Rozcvičení
- Zahřátí – lehký klus
- Dynamická rozvička – skákání panáků, angličáky
- Dynamické Protážení celého těla – hlava > horní končetiny > trup > dolní končetiny

#### Průpravná část (10 min)

Základy hry

- Základní rozestavení obrany a útoku
- Základní routy pro útok
- Snap ve dvojicích

#### Hlavní část (20 min)

Na prvním utkání budeme sledovat celkový výkon žáků a podle toho se budeme řídit, při dalších nácvicích.

Zaměříme se na základní schopnosti jako je házení, chytání, pohyb s míčem, správné běhání daných rout a strhávání flagů.

### **Závěrečná část (5 min)**

Protažení celého těla – Nejvíce dbát na horní a dolní končetiny.

## **Druhá hodina (Nácvik)**

### **Úvodní část (10 min)**

Vysvětlení základního držení míče, chytání a házení.

- Každý žák dostane do ruky míč a vyzkouší si držení
- Rozcvičení
- Dynamické Protažení celého těla – hlava > horní končetiny > trup > dolní končetiny
- Tréninkový žebřík – rozvoj dynamiky a rychlé práce nohou

### **Průpravná část (15 min)**

Práce s míčem (5 min)

- Utvoříme 8 členné skupiny žáků
- Rozestavíme do kruhu – 7 žáků v kruhu a jeden vně
- Při signálu (tlesknutí) si žáci začnou předávat míč dokola a žák vně se snaží předávaný míč předběhnout
- Při předběhnutí míče, střídá žáka, který měl míč naposledy v držení
- Žák je také vystřídán, pokud mu míč při předávce spadne
- Pro zpestření hry může učitel měnit směr pomocí tlesknutí (Michal Slašťan a kol, 2021)

Procvičení: Základní držení míče.

### **Házení a chytání (10 min)**

- Rozdělení žáků do dvojic (popřípadě trojic)

- Každá skupinka má jeden míč
- Žáci stojí naproti sobě na vzdálenost 5 metrů (při větší šikvosti žáků, lze vzdálenost zvyšovat)
- Nejdříve házejí na úroveň hrudníku, poté hlavy a nakonec na úroveň kolen
- Při házení se snaží dát míči rotaci
- Při chytání se snaží mít správné postavení rukou (diamant, M&M)
- Při házení i chytání se snažíme žáky opravovat podle výše zmíněné techniky házení a chytání

Časté problémy (házení): Pohyb ruky jde mimo osu těla, pohyb je brzy zakončen (ruka nejde plynule směrem k zemi), špatný úchop míče.

Časté problémy (chytání): Špatná pozice rukou, chytání míče na tělo (musí první chytit míč ruce), chybí oční kontakt s míčem.

### **Hlavní část (20 min)**

„Basketbal“

- Rozdělíme žáky na dvě velké skupiny a postavíme je do zástupu pod basketbalové koše
- Vzdálenost od koše určíme podle toho, jak jsou žáci schopni dobře házet
- Bodování: při zásahu desky získá tým jeden bod, při zásahu vnitřního obdélníku získají 2 body a při trefě do koše získají 3 body
- Možnosti: 1) Každý hráč má jeden hod a poté sečteme body  
2) Určíme čas, za který mají týmy šanci naházet co nejvíce bodů (žáci se střídají po jednom pokusu)
- Pro procvičení házení i chytání postavíme jednoho hráče pod koš, který sebere míč a má za úkol ho nahrát prvnímu hráči v zástupu a sám se řadí na konec
- Hráč, který zrovna hodí, běží pod koš, a tímto se stává nahrávačem (Michal Slašťan a kol, 2021)

Procvičení: Chytání, míření na cíl a házení.

### **Závěrečná část (5 min)**

- Krátký klus kolem sportoviště
- Statické protažení

## **Třetí hodina (Nácvik)**

### **Úvodní část (10 min)**

- Zopakování správného chytání a házení míče
- Do běhání zařadíme také míč, aby si žáci zvykli na jeho držení při běhu
- Klus
- Dynamické rozevření
- Člunkový běh
- Agility žebřík

### **Průpravná část (10 min)**

#### Házení a chytání

- Rozdělení žáků do trojic
- Každá skupinka má jeden míč
- Žáci stojí v trojúhelníku na vzdálenost 5 metrů od sebe (při větší šikvosti žáků, lze vzdálenost zvyšovat)
- Nejdříve házejí na úroveň hrudníku, poté hlavy a nakonec na úroveň kolen
- Při házení se snaží dát míči rotaci
- Při chytání se snaží mít správné postavení rukou (diamant, M&M)
- Po rozházení se jeden z nich přesouvá doprostřed a snaží se nahrávku mezi nimi zablokovat nebo zachytit
- Při zachycení nebo zablokování přihrávky se střídá s žákem, který přihrávku zkazil
- Po třech úspěšných přehozech nedochází k vybití, ale k očekávané přihrávce, která může mířit kamkoliv na tělo žáka (mimo hlavy) a s přiměřenou silou
- Hráči se mohou střídat mezi skupinkami, popřípadě můžeme udělat početnější skupiny

Procvičení: Zlepšení házení, míření a chytání míče.

### **Hlavní část (20 min)**

#### Přehazovaná (10 min)

- Rozdělení žáků na 4 skupiny a tělocvičnu na dvě poloviny
- Každá skupina má jinou barvu dresů (pro rozlišení)
- Proti sobě vždy hrají dvě skupiny na jedné polovině
- Hra spočívá v tom, že si skupina, která má na začátku míč musí nahrávat a počítá si počet přihrávek
- Druhá skupina se snaží nahrávce zabránit buď tím, že ji zachytí nebo zablokuje
- Při sražení přihrávky na zem nebo špatném zachycení, získává míč druhé družstvo
- Možnosti hry: 1) Bod se počítá za každou přihrávku  
2) Tým dostane bod až poté, co přihraje každý člen družstva
- Pravidla: Zákaz pohybu s míčem, žádný fyzický kontakt, zákaz bránění v odhození míče
- Týmy se mezi sebou prostřídají, aby každý hrál s každým (ČAAF, 2021)

Procvičení: Házení, pohyb ve volném prostoru a orientace.

#### Přehazovaná s basketbalovými koši (10 min)

- Podle počtu basketbalových košů se žáci rozdělí na 4 nebo 2 družstva
- Pravidla jsou stejná jako u předchozí hry – žádný pohyb s míčem, žádný fyzický kontakt a zákaz bránění v odhození
- Cíl hry je trefit soupeřův koš – deska 1 bod, vnitřní obdélník 2 body, síťka 3 body, obroučka 4 a koš 5 bodů
- Míč se posouvá po hřišti pomocí přihrávek
- Na koš je možné házet až ze vzdálenosti trojkového oblouku, aby nedocházelo k diskriminaci žáků, kteří neumí házet na velkou vzdálenost (hráč nemusí stát uvnitř, stáčí na této úrovni vzdálenosti)
- Při zisku bodů získává míč druhý tým a rozehrává pod svým košem (ČAAF, 2021)

#### Závěrečná část (5 min)

- Klus dokola tělocvičny
- Statický strečink zaměřený výhradně na horní (loket, zápěstí) a dolní končetiny

## **Čtvrtá hodina (Utkání)**

### **Úvodní část (10 min)**

Při čtvrté hodině se budeme znovu věnovat utkání a pozorovat, to co si žáci osvojili během nácviku.

#### Rozcvičení

- Zahřátí – hra na „babu“
- Dynamické Protážení celého těla – hlava > horní končetiny > trup > dolní končetiny

#### Běh kolem kuželů

- Rozdělíme žáky na dvě družstva
- Postavíme dva kužele, jeden pro každé družstvo
- Zástup stojí ve vzdálenosti 10 metrů od kužele
- Hráči běží s míčem a předávají si ho jako štafetu (dbáme na správnou předávku)
- Nejdříve žáci běží popředu a poté pozadu
- Při běhu pozadu je důležité, aby byl žák lehce předkloněn a nešoupal nohama po zemi

Problémy: Žáci často běží pozadu narovnaní a kvůli tomu pomaleji reagují na změny směru.

### **Průpravná část (10 min)**

#### Pozice a routy

- Zkouška utvoření různých útočných a obraných rozestavení
- Zkouška základních rout – každý si zkusí zaběhnout routu
- Strhávání flagů
- Postavíme žáky proti sobě do dvojic
- Vysvětlíme základy strhnutí flagu a žáci si to vyzkouší mezi sebou

### **Hlavní část (20 min)**

Zaměříme se na základní schopnosti jako je házení, chytání a pohyb s míčem.

### **Závěrečná část (5 min)**

- Protážení celého těla – Nejvíce dbát na horní a dolní končetiny

### **Pátá hodina (Nácvik)**

#### **Úvodní část (10 min)**

Při páté hodině se s žáky zaměříme hlavně na trénink strhávání flagů a různých povolených vyhnutí se protihráči.

- Rozcvičení
- Zahřátí – různé formy honičky
- Dynamické Protážení celého těla – hlava > horní končetiny > trup > dolní končetiny
- Házení míčem

#### **Průpravná část (10 min)**

Strhávání flagů ve dvojicích (4 min)

- Žáci stojí proti sobě
- Nejdříve se učí strhnout flag ze vzdálenosti jednoho kroku od spolužáka
- Dbáme na strhávání obou flagů naráz
- Poté zvětšujeme vzdálenost a rychlost
- Nakonec se dává hráč, kterému je flag stržen do pohybu – začíná na 50% rychlosti a končí na 80%
- Při strhávání flagů, běží hráči za sebou

Časté chyby: Hráči chytají flag příliš nízko a může jim vyklouznout, často se zaměřují pouze na stržení jednoho flagu.

Strhávání flagů a vyhýbání se soupeři (6 min)

- Hráče rozdělíme na 4 skupiny a do každé dáme míč, se kterým budou hráči běhat
- Každý hráč ze skupiny bude mít opasek a na něm flagy
- Vytvoříme pole z kuželů (čtverec), ve kterém bude bránící hráč (strhávající flagy)
- Ostatní stojí v zástupu proti němu

- Hráči se snaží proběhnout prostor bez ztráty flagu (běhají postupně)
- Snaží se využít rychlých změn směru, otoček nebo posunů

Časté chyby: Hráči při vyhýbaní vyskakují (zakázané), hráči se soustředí při stržení jen na jeden flag.

### **Hlavní část (20 min)**

„Útok proti obraně“ (5 min)

- Rozdělíme žáky na dvě skupiny a to na obranu a útok
- Postavíme hřiště z kuželů (obdélník) 6x10 metrů
- Na jedné straně začíná obránce a druhé útočník
- Útočník se snaží proběhnout s míčem a vyhnout se obránci
- Obránce se snaží strhnout flag
- Obránci si počítají body, kde jeden flag rovná se 1 bod, při stržení obou flagů dostane obrana 2 body
- Po doběhnutí všech útočníků se role obrací
- Na konci vyhodnotíme počet bodů a určíme vítěze

Procvičení: Úhyb protihráči, rychlá změna směru, strhnutí flagu.

„Bránění území“ (5 min)

- Hráči jsou rozděleni na dvě skupiny a každá skupina má svoji barvu rozlišovacích dresů
- Každý hráč má na sobě opasek s flagy
- Na obou stranách sportoviště je dostatečný počet kuželů
- Úkolem žáků je ukrást kužel protějšího týmu bez toho, aby jim byl strhnut flag
- Každý tým začíná na jednom konci tělocvičny
- Při stržení flagu se žák vrátí na svoji stranu, kde si flag nandá a pokračuje ve hře
- Při úspěšném proběhnutí do koncové zóny, žák vezme kužel a vrací se s ním na svoji stranu, kam ho pokládá
- Žáci mohou flagy strhávat ostatním jen na vlastní polovině
- Vyhrává tým, který má více kuželů (Graham, 2018)



Procvičení: Strhávání flagů, vyhýbání se protihráči, týmová spolupráce.

Přehazovaná (10 min)

- Každou skupinu rozdělíme na dvě stejně početné skupinky
- Alespoň dvě skupiny mají rozlišovací dresy
- Proti sobě vždy hrají dvě skupiny na jedné polovině sportoviště
- Hra spočívá v tom, že skupina, která má na začátku míč, si musí nahrávat a počítá si počet přihrávek
- Druhá skupina se snaží nahrávce zabránit buď tím, že ji zachytí nebo zablokuje
- Při sražení přihrávky na zem nebo špatném zachycení, získává míč druhé družstvo
- Možnosti hry: 1) Bod se počítá za každou přihrávku  
2) Tým dostane bod až poté, co si přihraje každý člen družstva
- Pravidla: Zákaz pohybu s míčem, žádný fyzický kontakt, zákaz bránění v odhození míče
- Týmy se mezi sebou prostřídají, aby každý hrál s každým (ČAAF, 2021)

Procvičení: Házení, pohyb ve volném prostoru a orientace.

**Závěrečná část (5 min)**

- Klus dokola tělocvičny
- Statické protažení celého těla – Nejvíce dbát na trup a dolní končetiny

**Šestá hodina (Nácvik)**

**Úvodní část (10 min)**

Při šesté hodině se s žáky zaměříme na správné běhání rout a také snap míče na začátku hry.

- Rozcvičení
- Zahřátí – honička se strháváním flagů – kdo má nejvíce flagů vyhrává, každý hráč má dva životy (jeden flag = jeden život)
- Dynamické protažení celého těla – hlava > horní končetiny > trup > dolní končetiny
- Házení míčem ve trojicích

- Dva zástupy žáků proti sobě – první dva běží proti sobě a předají si míč a za ním vybíhá další dvojice a udělá to samé – takto se to opakuje, dokud si to všichni nevyzkouší z obou stran
- Předávka – hráč si míč nechá přitisknout na břicho a poté ho zabalí pomocí rukou

### **Průpravná část (10 min)**

#### Snap (5 min)

- Žáci jdou do dvojic
- Střídají se ve snapu
- Rozestup mezi žáky je maximálně 5 metrů
- Nejprve zkouší pouze snap bez dalšího pohybu
- Při dostatečném procvičení snapu udělají po odhození 3 rychlé kroky

Časté chyby: Špatné držení míče, špatná rotace.

#### Routy (5 min)

- Rozestavíme kužele podle, kterých se žáci budou řídit, když budou routy běhat
- Vytyčíme 4 stanoviště a na každém vytvoříme jednu trasu
- Rozdělíme žáky na 4 skupiny
- Žáci budou postupně procházet stanoviště – na stanovišti jsou žáci v zástupu a jeden z nich běží danou routu a druhý hází míč
- Po odhození pokračuje hráč na místo chytače a hráč, který běžel routu, pokračuje na další stanoviště
- Začínáme s routy jako je slant, speed out/in, hitch a post/corner

Časté chyby: Nedodržení pravých úhlů, žáci se při změně směru nesnižují.

### **Hlavní část (20 min)**

#### Přehazovaná s koncovou zónou

- Stejná pravidla jako u výše zmíněné přehazované
- Žáci jsou rozděleni na dva týmy
- Na konci sportoviště je vytyčena koncová zóna

- Při zachycení přihrávky v koncové zóně soupeře získává tým bod
- Míč poté dostává druhý tým a začíná ve svoji zóně (ČAAF, 2021)

### **Závěrečná část (5 min)**

- Klus dokola tělocvičny
- Statické protažení celého těla

## **Sedmá hodina (Utkání)**

### **Úvodní část (10 min)**

Sedmá hodina se bude věnovat analýze schopností, které si žáci osvojili.

- Rozcvičení
- Mrazík – Každý žák má dva flagy a jeden ze žáků se stává mrazíkem a jeho úkolem je zmrazit ostatní tým, že jim flag strhne – poté již hra funguje jako klasický mrazík
- Dynamická rozevička

### **Průpravná část (5 min)**

Strhávání flagů a vyhýbání se soupeři

- Hráče rozdělíme na 4 skupiny a do každé dáme míč, se kterým budou hráči běhat
- Každý hráč ze skupiny bude mít opasek a na něm flagy
- Vytvoříme pole z kuželů (čtverec), ve kterém bude bránící hráč (strhávající flagy)
- Ostatní stojí v zástupu proti němu
- Hráči se snaží proběhnout prostor bez ztráty flagu (běhají postupně)
- Snaží se využít rychlých změn směru, otoček nebo posunů

Časté chyby: Hráči při vyhýbání vyskakují (zakázané), hráči se soustředí při stržení jen na jeden flag.

### **Hlavní část (25 min)**

Při hře se soustředíme na techniku snapu, chytání, házení a také strhávání flagů. Také si všímáme, jakým způsobem běhají útočníci routy.

### **Závěrečná část (5 min)**

- Klus dokola tělocvičny
- Statické protažení celého těla

## **Osmá hodina (Nácvik)**

### **Úvodní část (10 min)**

Při osmé hodině se budeme věnovat dokonalejšímu procvičení dalších rout pro útok.

- Rozcvičení
- Zahřátí – Rybičky a rybáři – Místo doteku, hráč musí „rybičce“ strhnout flag
- Dynamické Protažení celého těla – hlava > horní končetiny > trup > dolní končetiny

### **Průpravná část (10 min)**

Nácvik rout, chytání a házení

- Rozestavíme kužele podle, kterých se žáci budou řídit, když budou routy běhat
- Vytváříme 4 stanoviště a na každém vytvoříme jednu trasu
- Rozdělíme žáky na 4 skupiny
- Žáci budou postupně procházet stanoviště – na stanovišti stojí žáci v zástupu a jeden z nich běží danou routu a druhý hází míč, třetí plní roli centra a procvičuje snap
- Po odhození pokračuje hráč na místo chytače a hráč, který běžel routu, pokračuje na další stanoviště
- Procvičujeme routy dig, fade, comeback a curl

Časté chyby: Nedodržení pravých úhlů, žáci se při změně směru nesnižují, špatná technika chytání míče (žáci nechytají rukama).

### **Hlavní část (20 min)**

„Bránění území“ (5 min)

- Hráči jsou rozděleni na dvě skupiny a každá skupina má svoji barvu rozlišovacích dresů
- Každý hráč má na sobě opasek s flagy

- Na obou stranách sportoviště je dostatečný počet kuželů
- Úkolem žáků je ukrást kužel protějšího týmu bez toho, aby jim byl strhnut flag
- Každý tým začíná na jednom konci tělocvičny
- Při stržení flagu se žák vrátí na svoji stranu, kde si flag nandá a pokračuje ve hře
- Při úspěšném proběhnutí do koncové zóny, žák vezme kužel a vrací se s ním na svoji stranu, kam ho pokládá
- Žáci mohou flagy strhávat ostatním jen na vlastní polovině
- Vyhrává tým, který má více kuželů (Graham, 2018)

Procvičení: Strhávání flagů, vyhýbání se protihráči, týmová spolupráce.

„Přehazovaná s koncovou zónou a flagy“ (15 min)

- Stejná pravidla jako u výše zmíněné přehazované
- Žáci jsou rozděleni na dva týmy
- Na konci sportoviště je vytyčena koncová zóna
- Při zachycení přihrávky v koncové zóně soupeře získává tým bod
- Míč poté dostává druhý tým a začíná ve svoji zóně
- Hráči mohou s míčem běžet do té doby, než jim je stržen flag, poté musí míč odhodit do 7 vteřin, jinak ztrácí tým míč (ČAAF, 2021)

Procvičení: Strhávání flagů, házení, chytání, pohyb s míčem.

**Závěrečná část (5 min)**

- Protážení celého těla – Nejvíce dbát na horní a dolní končetiny.

**Devátá hodina (Nácvik)**

**Úvodní část (10 min)**

Při deváté hodině nácviku se budeme věnovat herním situacím a také blitzování.

- Rozcvičení
- Zahřátí – honička ve dvojicích
- Dynamické protážení celého těla
- Házení míčem ve skupinkách

## **Průpravná část (10 min)**

### **Tlak na QB**

- Při cvičení máme 3 útočníky a 3 obránce
- V útoku je to center, QB a WR
- V obraně rusher a dva klasičtí obránci
- Rusher se po snapu rozběhne ke QB a snaží se ho připravit o flag
- QB na začátku hry rozdává svým útočníkům routy, které poběží
- Obránci mají za úkol strhnout flag, srazit nebo chytit míč
- Pro lepší procvičení rozdělíme žáky na dvě skupiny a každou skupinu postavíme na jednu polovinu tělocvičny (School Speciality, 2019)

Časté chyby: Rusher vystartuje dříve, než proběhne snap, QB musí chvíli počkat s odhozením, aby mohlo dojít k procvičení blitzu nebo počkat na domluvený signál, aby mohl odhodit míč.

## **Hlavní část (20 min)**

### **„Scrimmage“**

- Rozdělíme žáky na dvě skupiny
- Žáci proti sobě hrají 5 proti 5
- 5 obránců z toho dva mohou provádět blitz
- V útoku máme QB, centra a 3 WR, kde jeden z nich může zastávat roli running backa
- Útok začíná na polovině hřiště a jeho úkolem je se dostat pomocí jednoho pokusu do koncové zóny a tím získat 1 bod
- Jiná možnost je počítat bod za správně zachycenou přihrávku
- Není zde žádný systém posouvání, vždy se začíná z poloviny
- Při zachycení míče obráncem, jde na hřiště útok druhého týmu
- Hráči se mohou po skončení pokusu libovolně střídat na pozicích

Procvičení: Routy, komunikace mezi hráči, blitzování, rozestavení v obraně a útoku.

## **Závěrečná část (5 min)**

- Protážení celého těla

## **Desátá hodina (Utkání)**

### **Úvodní část (8 min)**

Při poslední hodině se budeme věnovat hlavně utkání a budeme zjišťovat, jak se žáci po dobu předešlých hodin zlepšili.

#### Rozcvičení

- Zahřátí – Mrazík s flagy
- Dynamická rozcvička – skákání panáků, angličáky, výpady
- Dynamické protážení celého těla – hlava > horní končetiny > trup > dolní končetiny

### **Průpravná část (7 min)**

#### Routy a chytání míče

- Vytvoříme 3 stanoviště (závisí na velikosti sportoviště)
- Na každém stanovišti, vždy bude QB, útočník a obránce
- QB vybírá s útočníkem routu
- Obránce se snaží zablokovat pass nebo poté strhnout flag

Časté chyby: Hráči (obránci) jsou při běhu dozadu příliš narovnaní, nedodržují přesnou podobu routy (útočníci).

### **Hlavní část (25 min)**

Při posledním utkání se již soustředíme na celkové dovednosti a znalosti, které žáci získali a budeme hodnotit házení, chytání, správné zaběhnutí rout, pohyb na hřišti, strhávání flagů a také blitzování.

### **Závěrečná část (5 min)**

- Protážení celého těla
- Kompenzační cvičení

#### **4.2.1 Analýza dat druhá část**

Druhá část výzkumu je cílena na učitele středních a základních škol a na trenéry, kteří se zabývají flag fotbalem. Ověření trenéry jsem zvolil kvůli tomu, že dokážou na metodiku pohlížet i z jiného úhlu pohledu a znají dobře, jaké věci fungují u dětí na hřišti. Při rozesílání dotazníků jsem v příloze posílal také metodiku, která je nutná prostudovat před vyplněním dotazníku. Pro vyhodnocení zjištěných výsledků jsem použil metodu statistické analýzy získaných dat – aritmetický průměr.

Dotazník se skládá dohromady ze 13 otázek, kde první otázka slouží k rozdělení, zda respondent zastává roli trenéra nebo učitele. Otázky 1 až 10 se zde vážou k pátému dílčímu cíli a zabývají se obsahem metodiky a zbylé dvě otázky se váží k šestému dílčímu cíli a zabývají se zájmem o využití metodiky ve výuce a její účinnosti. Respondenti vždy hodnotili bodově na stupnici od 1 do 10. Kde 1 je nejhorší hodnocení a 10 nejlepší.

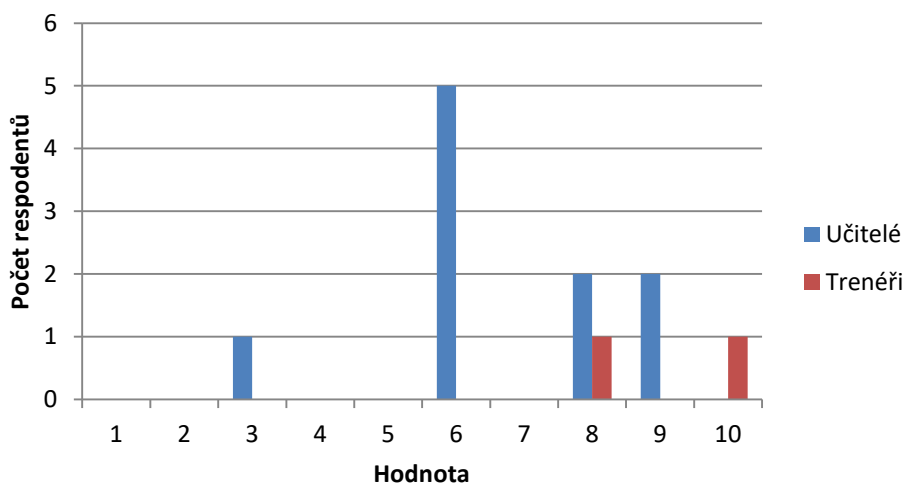
Z 20 rozeslaných dotazníků se mi jich zpět vrátilo 12 vyplněných a to od dvou trenérů a deseti učitelů. Od tří učitelů jsem dostal omluvný email, že se tomuto sportu nevěnují a neznají ho, proto nemohou dotazník vyplnit, ale že jsou otevřeni možnosti vyzkoušení samotné metodiky pod mým vedením na jejich hodině tělesné výchovy.



## Dotazník pro ověření návrhu metodiky

### 1) Je úvodní hodina dostatečná pro prvotní pochopení samotné hry?

Graf č. 43 – Hodnocení úvodní hodiny

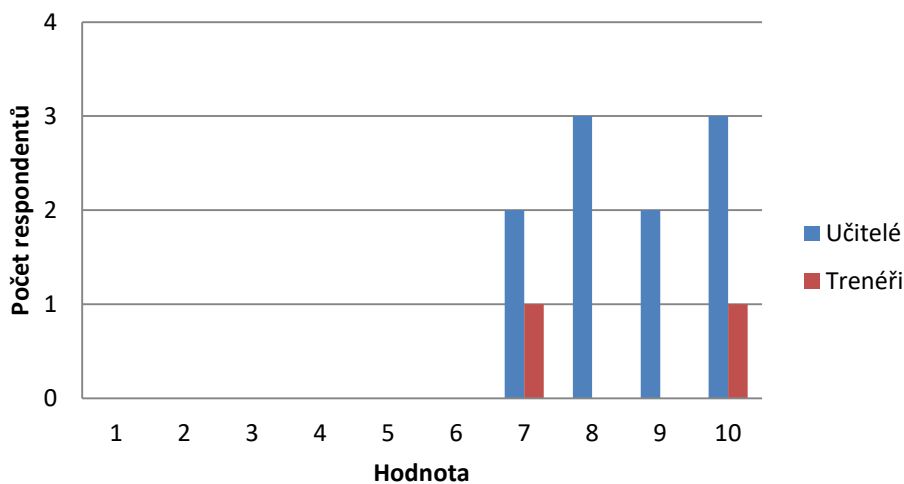


#### Zdroj: (Vlastní)

Hodnocení obou trenérů nebylo nijak extra rozdílné, jeden z nich zvolil 8 a druhý hodnotu 10. Učitelé zde nejčastěji zvolili hodnotu 6 a poté hodnoty 8 a 9, kde každou z těchto hodnot zvolili dva učitelé.

## 2) Jak hodnotíte cvičení na práci s míčem?

Graf č. 44 – Hodnocení cvičení práce s míčem



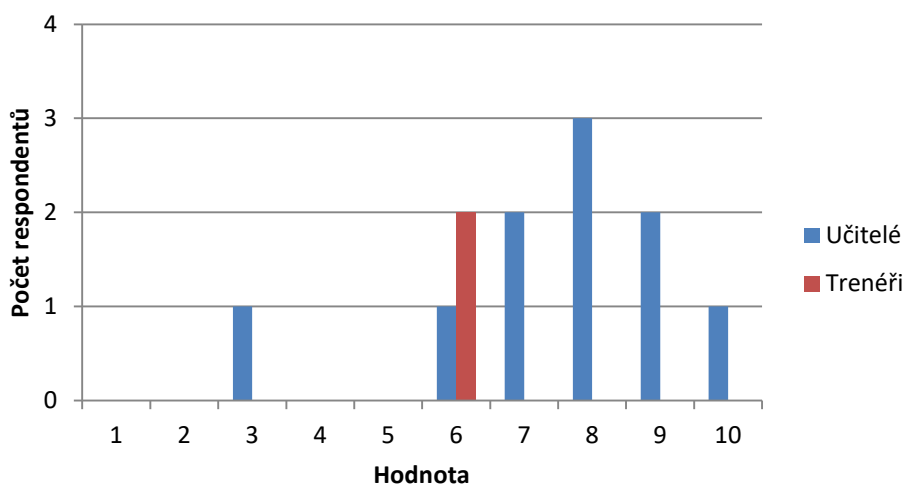
Zdroj: (Vlastní)

Zde byl mezi trenéry rozdíl tří bodů, kde jeden zvolil hodnotu 7 a druhý 10.

Učitelé zde hodnotili cvičení práce s míčem vysokými čísly a to nejčastěji hodnotou 8 a 10.

## 3) Je věnován nácviku házení a chytání dostatečný čas pro druhé utkání?

Graf č. 45 – Hodnocení času pro nácvik chytání a házení

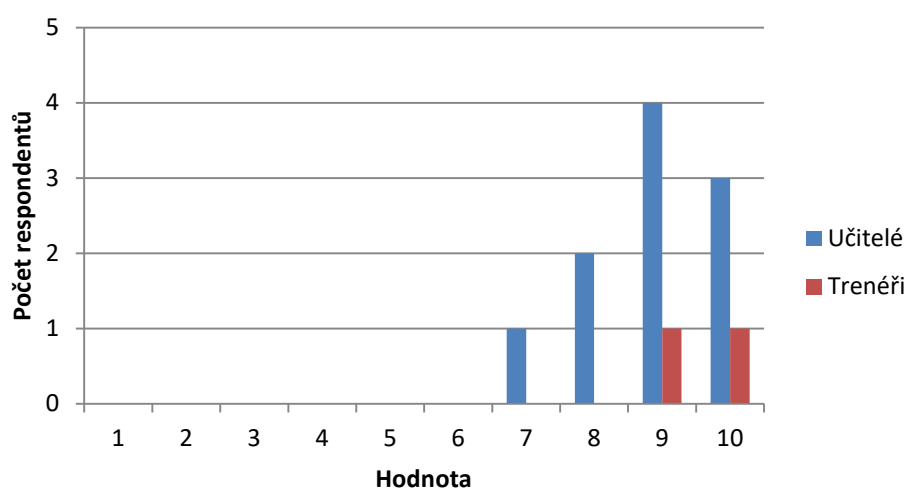


Zdroj: (Vlastní)

Trenéři, zde zvolili oba hodnotu 6. Učitelé zde nejčastěji zvolili hodnotu 8. Nejmenší hodnota zde byla zvolena 3 a nejvyšší 10.

#### 4) Je trénink strhávání flagů dostatečný pro použití v samotné hře?

Graf č. 46 – Hodnocení tréninku strhávání flagů

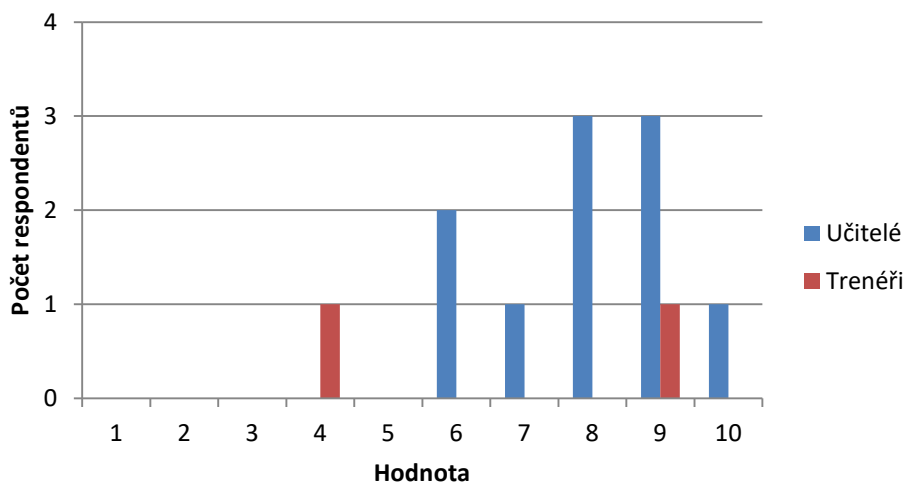


Zdroj: (Vlastní)

Trénink strhávání flagů, zde byl hodnocen pozitivně jak učiteli, tak i trenéry. Trenéři zvolili hodnotu 9 a 10. U učitelů byla nejnižší zvolená hodnota 7 a nejvyšší 10 a ta byla zvolena 3 krát.

### 5) Je v metodice dostatečná příprava pro trénink snapu?

Graf č. 47 – Hodnocení přípravy pro snap

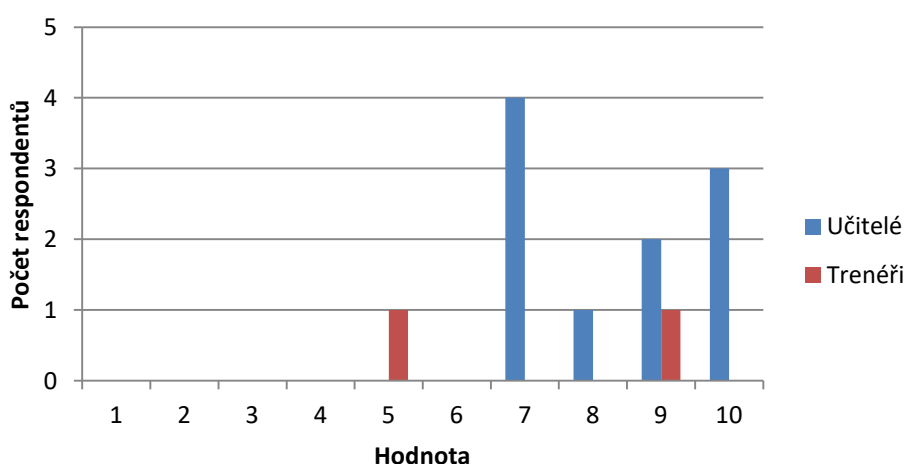


Zdroj: (Vlastní)

Hodnocení trenérů se zde velmi lišilo, jeden z nich zvolil hodnotu 4 a druhý 9. Hodnocení od učitelů zde byl celkově lepší průměr. Nejčastější odpověď byla hodnota 8 a 9. Nejnižší zde byla zvolena hodnota 6 a nejvyšší 10.

### 6) Je dostatečně popsána metodika tréninku jednotlivých rout?

Graf č. 48 – Hodnocení metodiky tréninku rout

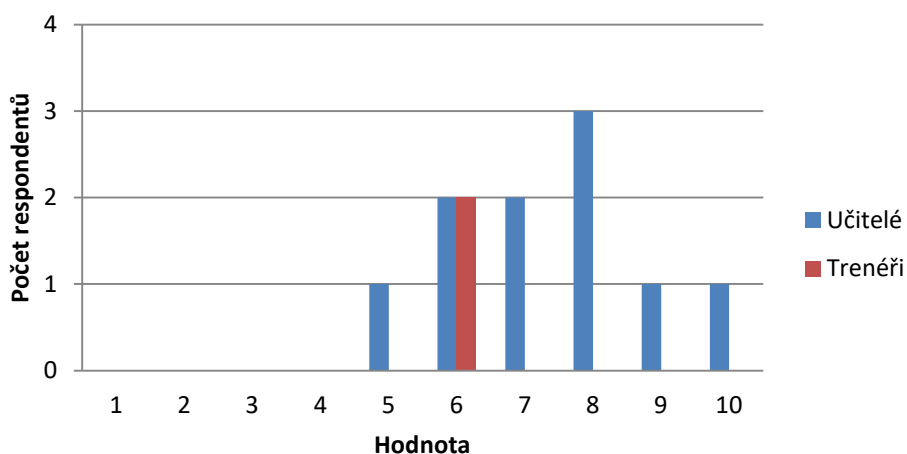


Zdroj: (Vlastní)

Hodnocení trenérů bylo znovu rozdílné, jeden z nich zvolil hodnotu 5 a druhý hodnotu 9. Učitelé zde hodnotili metodiku tréninku rout pozitivně, nejčastěji hodnotou 7 a 10.

**7) Dojde při cvičení s názvem "Tlak na QB" k dostatečnému procvičení blitzu?**

Graf č. 49 – Hodnocení cvičení „Tlak na QB“

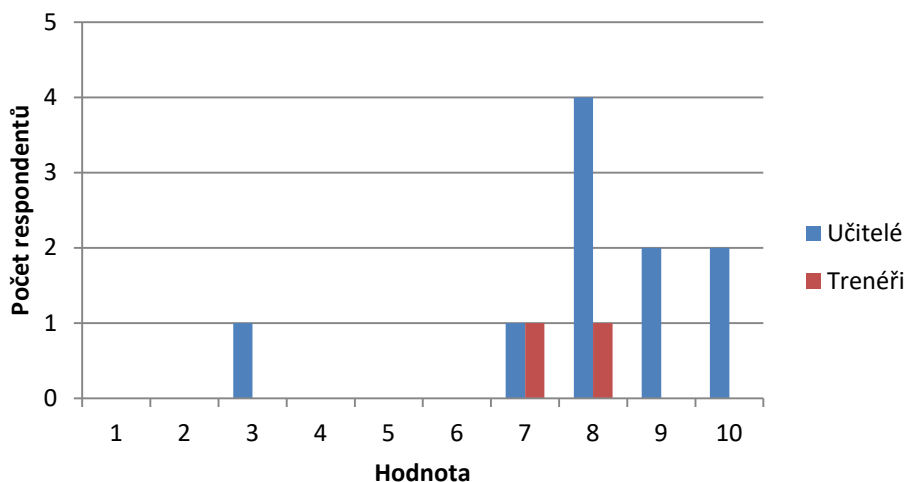


**Zdroj: (Vlastní)**

Trenéři zde měli shodný názor a zvolili průměrné hodnocení a to 6. Hodnocení učitelů, zde bylo více rozdílné a nejmenší zvolená hodnota byla 5 a nejvyšší 10. Nejčastěji se zde objevovala odpověď s hodnotou 8.

### 8) Je vhodně rozdělena časová dotace pro určitá cvičení?

Graf č. 50 – Hodnocení rozdělení časové dotace

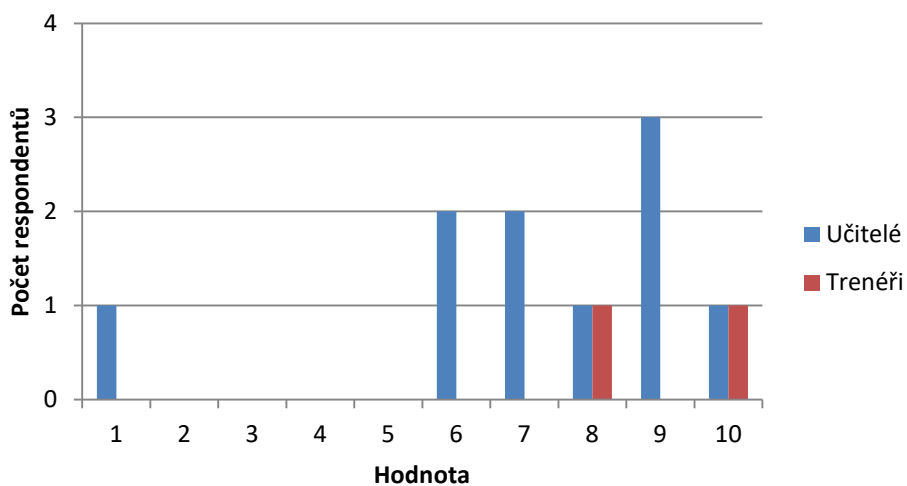


Zdroj: (Vlastní)

Trenéři zde odpovídali téměř shodně a to hodnotou 7 a 8. U učitelů byla nejnižší hodnota 3 a nejvyšší byla 10. Nejčastěji se objevila hodnota 8.

### 9) Jsou žáci schopni se za těchto 10 vyučovacích hodin naučit základním pravidlům a principům hry?

Graf č. 51 – Hodnocení účinnosti metodiky

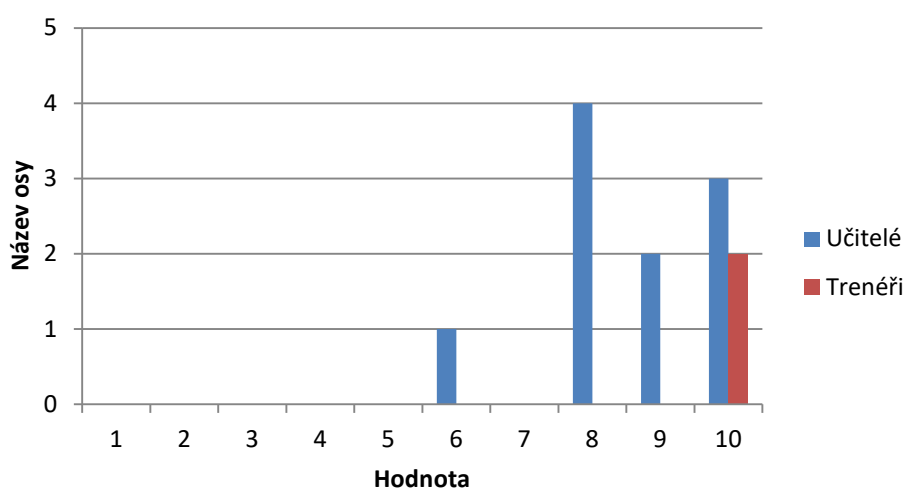


Zdroj: (Vlastní)

U trenérů zde bylo pozitivní hodnocení k tomu, že by se žáci po těchto 10 hodinách výuky mohli naučit základům flag fotbalu. Učitelé hodnotili průměrně a je zde i nejnižší možná odpověď a to hodnota 1, ale také i nejvyšší možná hodnota 10. Jinak nejčastěji byla vybrána hodnota 9.

### 10) Budou cvičení pro žáky zábavná?

Graf č. 52 – Hodnocení zábavnosti u použitých cvičení

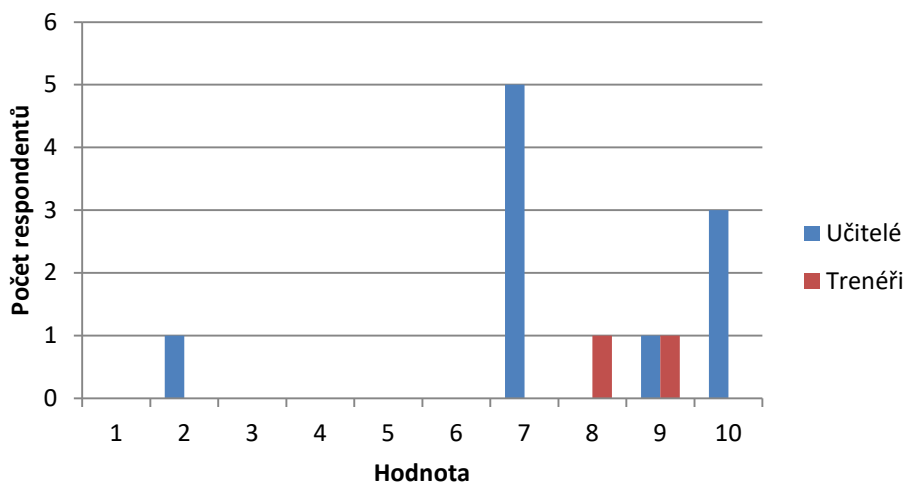


Zdroj: (Vlastní)

Trenéři se zde shodli na tom, že cvičení by pro žáky byla zábavná a oba vybrali hodnotu 10. Učitelé zde nejčastěji zvolili hodnotu 8. Nejnižší hodnota zde byla vybrána 6 a nejvyšší 10.

### 11) Jak úspěšně je možné využít metodiku na hodinách tělesné výchovy?

Graf č. 53 – Hodnocení možnosti využití metodiky

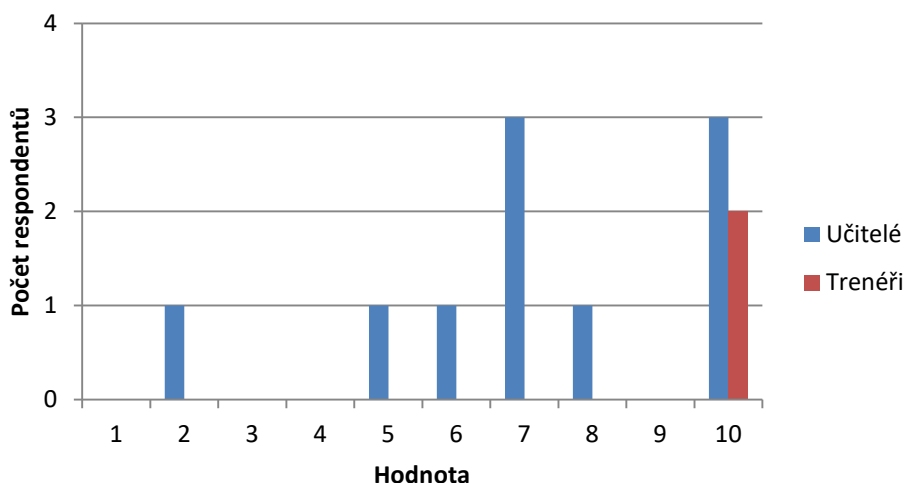


Zdroj: (Vlastní)

Jak úspěšně je možné využít metodiku na hodině tělesné výchovy, vybrali trenéři hodnotu 8 a 9. Učitelé nejčastěji zvolili hodnotu 7. Nejmenší hodnota zde byla vybrána 2 a nejvyšší 10 a to 3 krát.

### 12) Využil/a byste tuto metodiku ve své hodině tělesné výchovy?

Graf č. 54 – Hodnocení využití metodiky na vlastní hodině



Zdroj: (Vlastní)



Trenéři zvolili pro využití metodiky na své hodině tělesné výchovy shodně hodnotu 10. U učitelů bylo hodnocení rozdílné a nejčastěji se objevila hodnota 7 a 10. Ovšem také byly vybrány hodnoty 2, 5, 6 a 8. Takže každý učitel má na využití trochu jiný pohled.

## 5 Diskuze

Výzkum zjišťuje základní znalosti ohledně flag fotbalu jeho pravidel a také zájem žáků o sport samotný, dále se zabývá možnostmi využití a ověřením mnou vytvořené metodiky. Bohužel výzkum byl ovlivněn pandemií COVID-19, jelikož jsem nemohl navštívit osobně školy a dotazníky sám zadat a popřípadě dětem vysvětlit nejasnosti, které se týkají flag fotbalu. Dalším problémem bylo, že jsem svoji metodiku nemohl přímo vyzkoušet na studentech a udělat vlastní závěr, jak v praxi opravdu funguje a jaké jsou popřípadě problémy a jak je řešit. Pomocí praktického ověření jsem měl také v plánu celkově lepší seznámení učitelů a i studentů s tímto sportem. Ověření nakonec proběhlo pouze teoreticky přes dotazníky mířené na učitele a trenéry. Na výzkum a využití metodiky bych chtěl navázat v diplomové práci při navazujícím magisterském studiu.

Výzkum probíhal na středních a základních školách, kam jsem dotazníky rozeslal přes učitele a ředitele, které jsem znal osobně nebo jsem na ně dostal kontakt od mých známých. Pro úspěšné vyplnění dotazníků často pomohlo, když sami učitelé dotazník přiložili jako úkol, například v této době v hojně využívaném dm Softwaru, který slouží pro distanční výuku. Velmi nápomocní pro mě byli i samotní studenti, kteří dotazník rozeslali po třídě, ovšem zde návratnost dotazníků nebyla tak vysoká jako od učitelů a ředitelů, s kterými byla i lepší komunikace a jevil se u nich zájem o pomoc. Pro můj výzkum jsem vybíral školy, které se nacházejí jak na vesnicích a tak i městech jako je například Tábor, Opařany, České Budějovice nebo Praha. Při sběru dotazníků od studentů nenastal žádný velký problém a povedlo se mi nasbírat celkově dostatečné množství odpovědí od respondentů.

Problém nastal při sběru dotazníků pro ověření metodiky, kdy návratnost dotazníků od respondentů nebyla příliš vysoká. Od učitelů jsem obdržel emaily, kde se omlouvají, že dotazník nemohou vyplnit z důvodu neznalosti sportu samotného, ale rádi se o sportu dozvědí něco více a jsou otevření vyzkoušení flag fotbalu na jejich vlastní hodině pod mým vedením. Tomuto problému bych se pravděpodobně vyhnul, pokud bych mohl školy osobně navštěvovat.

## **5.1 Diskuze k verifikaci hypotéze**

### **1. Hypotéza H1 a)**

Alespoň 40% studentů ze střední a základní školy slyšelo o flag fotbalu.

Hypotéza se zde nepotvrdila, jelikož o flag fotbalu slyšelo pouze 37,7% (46) studentů ze střední školy a 31,1% (46) žáků ze základní školy.

### **2. Hypotéza H1 b)**

Ve škole o flag fotbalu slyšelo alespoň 15% studentů střední školy a 10% žáků základní školy.

Hypotéza se nepotvrdila, ve škole se o flag fotbalu poprvé slyšelo 7,9% respondentů ze střední školy a 11,5% ze základní školy.

### **3. Hypotéza H1 c)**

Nejméně 80% studentů střední a základní školy nezná žádný tým, který se věnuje flag fotbalu.

Hypotéza se zde potvrdila, jelikož 81,1% respondentů ze střední školy a 87,2% ze základní školy odpovědělo, že žádný tým, který se věnuje flag fotbalu, nezná.

### **4. Hypotéza H2 a)**

Alespoň 75% studentů ze střední školy a 60% žáků ze základní školy zvolí možnost „kolektivní míčový sport“.

Hypotéza se nepotvrdila, jelikož možnost „kolektivní míčový sport“ vybralo 67,2% respondentů ze střední školy a 50% respondentů ze základní školy.

### **5. Hypotéza H2 b)**

Nejméně 70% studentů ze střední školy a nejvíce 40% žáků ze základní školy zvolí možnost „Severní Amerika“.

Hypotéza se nepotvrdila, jelikož možnost „Severní Amerika“ vybralo 29,5% respondentů ze střední školy a 20,3% respondentů ze základní školy.

### **6. Hypotéza H2 c)**

Jako nejvíce podobný sport flag fotbalu zvolí „americký fotbal“ alespoň 60% studentů střední školy a méně jak 50% žáků ze základní školy.

Moje hypotéza se zde potvrdila, jelikož 63,9% respondentů ze střední školy a 34,5% respondentů základní školy zvolilo možnost „americký fotbal“.

#### **7. Hypotéza H2 d)**

Možnost „míč vejcovitého tvaru“ zvolí nejméně 50% studentů střední školy a méně jak 50% žáků základní školy.

Hypotéza se zde potvrdila, jelikož vzhled míče na flag fotbal zná 54,9% respondentů ze střední školy a 47,3% respondentů ze základní školy.

#### **8. Hypotéza H2 e)**

Jako hráč, který nejčastěji hází míč, bude zvolen možnost „quarterback“ nejvíce 35% studenty střední školy a méně jak 20% žáky základní školy.

Hypotéza se zde potvrdila, jelikož možnost „quarterback“ vybralo 28,7% respondentů ze střední školy a 12,2% respondentů ze základní školy.

#### **9. Hypotéza H2 f)**

„Center“ bude zvolen jako hráč, který první rozehrává míč alespoň 40% studenty střední školy a nejméně 25% žáky základní školy.

Hypotéza se zde nepotvrdila, jelikož možnost „center“ vybralo 38,5% respondentů ze střední školy a 20,9% respondentů ze základní školy.

#### **10. Hypotéza H2 g)**

O 10% větší část studentů střední školy zvolí možnost, že flag fotbal není kontaktní sport.

Hypotéza se zde nepotvrdila, jelikož respondenti ze střední 23,7% i základní školy 18,9% opověděli téměř shodně, že flag fotbal nepatří nebo spíše nepatří ke kontaktním sportům.

#### **11. Hypotéza H3 a)**

Méně jak 10% respondentů ze střední a základní školy zvolí možnost „Ano“ a „Spíše ano“.

Hypotéza se zde potvrdila a „Ano“ a „Spíše ano“ zvolilo 6,5% respondentů ze střední školy a 8,2% respondentů ze základní školy.

### **12. Hypotéza H3 b)**

Možnost „4“ pokusů na překonání poloviny hřiště zvolí alespoň 35% studentů střední školy a méně jak 25% žáků základní školy.

Hypotéza se zde nepotvrdila, jelikož možnost „4“ zvolilo pouze 23,8% respondentů ze střední školy a 14,9% respondentů ze základní školy.

### **13. Hypotéza H3 c)**

Alespoň 40% studentů střední školy a méně jak 20% žáků základní zvolí možnost „zachycení přihrávky obranou“.

Hypotéza se zde potvrdila, jelikož 41% respondentů ze střední školy a 14,9% respondentů zvolilo jako odpověď „zachycení přihrávky obranou (změna vlastníka míče)“.

### **14. Hypotéza H3 d)**

Alespoň 80% studentů střední školy a nejméně 50% žáků základní školy vybere možnost „při strhnutí flagu je zastaven postup hráče“.

Hypotéza se zde nepotvrdila, jelikož 60,7% respondentů ze střední školy a 34,5% respondentů zvolilo jako odpověď „při strhnutí flagu je zastaven postup hráče“.

### **15. Hypotéza H e)**

Možnost vzdáleností blitzu „ze 7 yardů“ zvolí méně než 30% studentů střední školy a méně jak 20% žáků základní školy.

Zde se hypotéza nepotvrdila, jelikož 8,2% respondentů ze střední školy a 6,8% respondentů zvolilo odpověď možnost „blitzu ze 7 yardů“.

### **16. Hypotéza H3 f)**

Pro zastavení postupu hráče s míčem zvolí více jak 75% studentů střední školy a více než 50% žáků základní školy možnost „strhnutí flagu“.

Hypotéza se zde nepotvrdila a možnost „strhnutí flagu“ zvolilo 68,9% respondentů ze střední školy a 44,6% respondentů ze základní školy.

### **17. Hypotéza H3 g)**

Větší procento respondentů ze základní školy zvolí možnost „10“ hráčů než procento respondentů ze střední školy.

Hypotéza se zde potvrdila a více respondentů 25,7% ze základní školy zvolilo možnost „10“ hráčů v poli než počet respondentů 18% ze střední školy.

### **18. Hypotéza H3 h)**

Více jak 35% studentů střední školy a více jak 20% žáků základní školy zvolí možnost zisku „6“ bodů.

Hypotéza se zde nepotvrdila, a možnost zisku „6“ bodů vybralo 19,7% respondentů ze střední školy a 16,2% respondentů ze základní školy.

### **19. Hypotéza H3 i)**

Pro způsob skórování zvolí více jak 60 studentů střední školy a alespoň 50 žáků základní školy možnost „doběhnutím s míčem do endzóny“ a méně jak 40 studentů střední školy a méně jak 35 žáků základní školy zvolí možnost „zachycením míče v endzóně“.

Hypotéza se zde potvrdila. Způsob skórování „doběhnutím s míčem do endzóny“ zvolilo 60 respondentů ze střední školy a 51 respondentů ze základní školy. Skórování „zachycením míče v endzóně“ zvolilo pouze 14 respondentů ze základní školy a 31 respondentů ze střední školy.

### **20. Hypotéza H3 j)**

Pro postup s míčem zvolí více jak 60 studentů střední školy a alespoň 50 žáků základní školy možnost „běh s míčem“ a více jak 40 studentů střední školy a více jak 35 žáků základní školy zvolí možnost „hazením míče“.

Hypotézy se zde potvrdily, jelikož „běh s míčem“ zvolili respondenti ze střední školy 71x a „hazení míče“ 59x. Respondenti ze základní školy zvolili „běh s míčem“ 74x a „hazení míče“ 59x.

### **21. Hypotéza H4 a)**

Pro možnost vyzkoušení flag fotbalu na volnočasovém kroužku zvolí odpověď „Ano“ a „Spíše ano“ více jak 45% studentů střední školy a alespoň 55% žáků základní školy.

Má hypotéza se zde potvrdila pouze u respondentů ze střední školy, kde zvolilo možnost „Ano“ a „Spíše ano“ 52,5%. Na základní škole zvolilo možnost „Ano“ a „Spíše ano“ 45,2% respondentů.

#### **22. Hypotéza H4 b)**

Pro možnost vyzkoušení flag fotbalu na hodině tělesné výchovy zvolí odpověď „Ano“ a „Spíše ano“ více jak 50% studentů střední školy a více jak 55% žáků základní školy.

Zde se mé hypotézy potvrdily a zájem o vyzkoušení flag fotbalu na tělesné výchově má 59% respondentů ze střední školy a 60,1% respondentů ze základní školy.

#### **23. Hypotéza H5 a)**

Při hodnocení úvodní hodiny zvolí největší část respondentů hodnotu 7 a více.

Hypotéza se zde nepotvrdila, jelikož počet respondentů, co zvolil hodnotu 7 a více byl stejný jako počet, který zvolil menší hodnoty.

#### **24. Hypotéza H5 b)**

Při hodnocení nácviku práce s míčem zvolí největší část respondentů hodnotu 8 a více.

Hypotéza se potvrdila a většina respondentů 9 zvolila hodnotu 8 a více

#### **25. Hypotéza H5 c)**

Většina respondentů bude hodnotit jako přípravu jako dostačující a zvolí hodnotu 8 a více.

Hypotéza se zde nepotvrdila, jelikož počet respondentů, co zvolil hodnotu 7 a více byl stejný jako počet, který zvolil hodnotu menší.

#### **26. Hypotéza H5 d)**

Pro hodnocení tréninku strhávání flagů zvolí alespoň 5 respondentů hodnotu 8 a více.

Hypotéza se potvrdila a hodnotu 8 a více zvolilo 11 respondentů.

#### **27. Hypotéza H5 e)**

Průpravu pro snap většina respondentů ohodnotí na stupnici 6 a více body.

Hypotéza se potvrdila a 6 a více body ohodnotilo přípravu pro snap 11 respondentů.

### **28. Hypotéza H5 f)**

Pro trénink rout většina respondentů zvolí hodnotu 8 a více.

Hypotéza se potvrdila a hodnotu 8 a více zvolilo 7 respondentů.

### **29. Hypotéza H5 g)**

Cvičení pro trénink blitzu ohodnotí alespoň 7 respondentů hodnotou 7 a více.

Hypotéza se potvrdila a hodnotu 8 a více zvolilo 8 respondentů.

### **30. Hypotéza H5 h)**

Časovou dotaci pro určitá cvičení ohodnotí alespoň polovina respondentů hodnotou 7 a více.

Hypotéza se potvrdila a hodnotu 7 a více zvolilo 11 respondentů.

### **31. Hypotéza H5 i)**

Při hodnocení účinnosti metodiky zvolí alespoň 6 respondentů hodnotu 8 a více.

Hypotéza se zde potvrdila a 7 respondentů zvolila hodnotu 8 a více.

### **32. Hypotéza H5 j)**

Alespoň 8 respondentů bude cvičení pro žáky považovat za zábavná a zvolí hodnotu 8 a více.

Hypotéza se zde potvrdila a 11 respondentů zvolilo hodnotu 8 a více.

### **33. Hypotéza H6 a)**

Pro možnost využití metodiky na hodině tělesné výchovy zvolí alespoň 7 respondentů hodnotu 7 a více.

Hypotéza se zde potvrdila a 11 respondentů zvolilo hodnotu 7 a více.

### **34. Hypotéza H6 b)**

Pro možnost využití metodiky na své hodině zvolí hodnotu 7 a více alespoň 7 respondentů.

Hypotéza se zde potvrdila a 9 respondentů zvolilo hodnotu 7 a více.



## 6 Závěry

Cílem mé práce bylo zmapovat základní možnosti využití flag fotbalu při hodinách tělesné výchovy na základních a středních školách. Pro můj výzkum jsem použil metodu kvantitativního dotazování ve formě dotazníků. Dotazníky pro studenty jsem směřoval na obecné znalosti, ale i specifická pravidla, které jsou pro tento sport důležité a také na zájem o jeho výuku. Při ověřování metodiky jsem snažil pokládat otázky tak, aby došlo k celistvému ohodnocení a také k ohodnocení zájmu učitelů o její využití. V závěru interpretuji průměrný výsledek hodnocení a hodnocení od pana Bohuslava Roma.

1) Závěr – Zjistit, zda studenti vědí o existenci sportu, a popřípadě kde se o ní dozvěděli.

**Z výzkumu vyplývá, že flag fotbal zná 37,7% studentů střední školy a 31,1% základní školy a přímo ve škole o něm dozvědělo 7,4% středoškoláků a 11,5% žáků základní školy. Z těchto dat lze usuzovat, že tento sport není mezi studenty příliš známý a ani na samotných školách není příliš prezentovaný, jelikož procento studentů, které o tom sportu slyšelo na škole, bylo velmi malé. Nejvíce studentů slyšelo o flag fotbalu na internetu. Flag fotbalový tým nezná téměř většina a to 81,9% studentů střední školy a 87,2% základní školy. Jak lze vypožorovat z výzkumu tak celková informovanost o flag fotbalu není na vysoké úrovni jak na střední tak i základní škole.**

2) Závěr - Porovnat obecné znalosti ohledně flag fotbalu u studentů středních a základních škol.

**Flag fotbal je kolektivní míčový sport a to určilo 67,2% studentů ze střední školy a 50% ze základní. Sport pochází ze Severní Ameriky a to zvolilo pouze 29,5% respondentů ze střední školy a 20,3% ze základní. Znalost původu sportu jsem očekával daleko lepší na střední škole. Samotný flag fotbal vychází z principu amerického fotbalu a také je to sport jemu nejvíce podobný a to vědělo 64% studentů střední školy a 34% žáků základní školy. Při volbě vzhledu míče se opět ukázali informovanější studenti střední školy, kteří míč vejcovitého tvaru zvolili v 54,9% a základní škola jen v 47,3%. Dále z výzkumu vplynulo, že základní pozice ve hře zná celkově malé procento respondentů, jelikož pouze 28,7% studentů střední školy a 12,2% základní školy ví, jakou funkci zastává quarterback. O něco lepší výsledek byl**

u centra, kde správně odpovědělo 38,5% studentů ze střední školy a 20,9% ze základní školy. Překvapivé zjištěné také je, že pouze 23,7% studentů střední školy a 18,9% ze základní školy si myslí, že flag fotbal Je nebo Spíše je bezkontaktní sport. Celkově zde měli větší přehled studenti střední školy a jejich obecné znalosti ohledně flag fotbalu jsou lepší, ale i tak procentuální úspěšnost nebyla příliš vysoká. Důvodem vyšší úspěšnosti může být lepší povědomá o míčových a kolektivních sportech například i těch méně tradičních.

3) Závěr - Porovnat znalosti pravidel ve flag fotbalu u studentů středních a základních škol.

Při otázce zda studenti znají základní pravidla, odpovědělo Ano a Spíše ano pouze 6,5% studentů ze střední školy a překvapivě větší část žáků ze základní školy a to 8,1%. Správný počet pokusů na překonání poloviny hřiště vědělo 23,8% studentů střední školy a 14,9% ze základní školy. Na otázku, co znamená interception dokázalo správně odpovědět 41% studentů ze střední školy a pouze 14,9% ze základní školy. K čemu slouží flag, neboli vlajka dokázala správně odpovědět více než polovina studentů ze střední školy a to 60,7% a ze základní školy zvolilo správnou odpověď pouze 34,5% žáků. Otázka, zda respondenti znají přesnou vzdálenost, odkud je možné provést blitz, měla velmi malou úspěšnost a pouze 8,2% studentů ze střední školy a 6,8% ze základní školy odpovědělo správně. Znalost toho, jak může být zastaven postup hráče, byla vysoká u studentů středních škol a to 68,9% a jen 44,6% u žáků základní školy. Na otázku kolik hráčů proti sobě stojí v poli, odpovědělo správně pouze 18% studentů ze střední školy a větší úspěšnost správné odpovědi jsem překvapivě zaznamenal u žáků základní školy a to 25,7%. Počet bodu za úspěšné skórování zná 19,7% studentů ze střední školy a 16,2% ze základní školy. Zde byla malá úspěšnost zapříčiněna rozdílným bodováním oproti známějším sportům. Jako správný způsob skórování byly studenty střední školy uvedeny možnosti doběhnutí s míčem do endzóny 60 krát a zachycení míče v endzóně 31 krát a žáky základní školy 51 krát doběhnutí s míčem do endzóny a 14 krát zachycení míče v endzóně. Pro správný postup na hřišti zvolili studenti ze střední školy správně 59 krát hozením míče a 71 krát běh s míčem. Žáci ze základní školy zvolili správně 59 krát hození míčem a 74 krát běh s míčem. Celková znalost pravidel je znovu lepší

u studentů na střední škole, kde jejich počet správných odpovědí byl v nějakých případech i o 20 % větší. Důvodem může být lepší znalost například amerického fotbalu, kde se mohli setkat s podobnými pravidly.

4) Závěr - Zjistit a porovnat zájem studentů o vyučování flag fotbalu na školách.

Z výzkumu vyplývá, že o volnočasový kroužek flag fotbalu by měla nebo spíše měla zájem více jako polovina a to 52,5% studentů ze střední školy a o něco méně a to 45,2% žáků základní školy. V případě možnosti vyzkoušení flag fotbalu na hodině tělesné výchovy mělo zájem nebo spíše mělo zájem 59% studentů ze střední školy a dokonce 60,1% žáků ze základní školy. Takže celkový zájem o vyzkoušení flag fotbalu je dobrý a téměř stejný jak na střední škole tak i na základní. Z výzkumu tedy lze usoudit, že o využití flag fotbalu na hodinách tělesné výchovy by měla zájem větší polovina studentů. Celkově si myslím, že větší potenciál by mělo sport rozvíjet u žáků základní školy, jelikož v tomto věku si často děti hledají sport, který by je bavil, a mohli by se mu věnovat. To by pro ně mohl být v tu dobu právě flag fotbal, který není nijak nákladný, jelikož hráč nepotřebuje téměř žádné specifické drahé vybavení.

5) Závěr - Zhodnocení zpracované metodiky trenéry a učiteli.

Úvodní hodina byla hodnocena respondenty v průměru 7,1 z 10 a trenér vybral hodnotu 10 z 10, takže celkové hodnocení úvodní hodiny je pozitivní. Cvičení na práci s míčem hodnotili respondenti v průměru 9,25 z 10, a tedy celkově velmi pozitivně a trenér dal cvičení hodnotu 10 z 10. Zda je pro nácvik házení věnováno dostatek času, hodnotili respondenti v průměru 8,5 z 10, tedy velmi pozitivně a trenér hodnotil průměrně hodnotou 6 z 10, k tomuto nácviku měl trenér jisté výhrady, jelikož by podle něho nemuselo dojít k dostatečnému procvičení a mělo by se tréninku házení věnovat o něco více času. Trénink pro strhávání flagů hodnotili respondenti v průměru 9 z 10 a tedy velmi pozitivně a trenér zde vybral hodnotu 10 z 10. Průpravu pro snap respondenti hodnotili v průměru 7,75 z 10 tedy pozitivně a trenér vybral hodnotu 9 z 10. Popsání metodiky hodnotili respondenti v průměru 8,2 z 10, tedy pozitivně a trenér vybral hodnocení 9 z 10. Trénink pro blitz hodnotili respondenti v průměru 7,8 z 10, tedy pozitivně a trenér hodnotil cvičení průměrně

hodnotou 6 z 10, zde trenér viděl menší nedostatky v tom, že cvičení by nemuselo posloužit příliš dobře a nedojde k potřebnému procvičení z důvodu toho, že QB může dříve odhodit, než k němu hráč doběhne. Rozdělení časové dotace pro určitá cvičení respondenti hodnotili v průměru 7,9 z 10 a trenér ohodnotil časovou dotaci 8 z 10. Zda jsou žáci schopni se naučit základům hry za těchto 10 hodin, hodnotili respondenti v průměru 7,5 z 10 tedy pozitivně a trenér zvolil hodnotu 10 z 10 a tím pádem se dá říci, že celková dotace 10 hodin by podle hodnocení měla být dostatečná pro nácvik základů hry. Zábavnost cvičení respondenti hodnotili v průměru 8,8 z 10 tedy velmi pozitivně a trenér zvolil hodnotu 10 z 10. Průměrná hodnota pro celou metodiku je 8,2 z 10, z čeho lze usuzovat, že metodika vyvolala mezi učiteli a trenéry pozitivní reakce a její celkové hodnocení je velmi pozitivní. Problém při využití metodiky může být v samotné neznalosti sportu, proto je důležité si před výukou sport dostatečně prostudovat a k tomu může posloužit samotná bakalářská práce nebo jiná literatura.

6) Závěr - Zjistit zájem učitelů o využití metodiky na hodině tělesné výchovy.

Na otázku, jak úspěšně by bylo možné využít metodiku na hodině tělesné výchovy, odpovídali respondenti v průměru 7,75 z 10, tedy pozitivně a lze z toho usuzovat, že využití metodiky může být úspěšné. Využití na vlastní hodině tělesné výchovy hodnotili nejčastěji 7,7 z 10, tedy téměř stejně a lze usuzovat, že většina respondentů by metodiku využila i na vlastní hodině tělesné výchovy. Z výzkumu vyplývá, že zájem o využití metodiky na hodině tělesné výchovy byl pozitivní, jak lze vidět podle hodnocení tak i podle zpětné vazby od učitelů, kteří sice dotazník kvůli neznalosti sportu nevyplnili, ale sami se nabídli, že by rádi sport poznali a metodiku vyzkoušeli na vlastní hodině.

Zjištěné výsledky a celková práce může sloužit jako učební pomůcka pro učitele, kteří by se chtěli zabývat flag fotbalem ve výuce tělesné výchovy. Díky práci budou mít učitelé dostatečné znalosti o samotné hře a také o tom, jak hráči znají a vnímají flag fotbal. Z toho potom budou moci čerpat při jejich vlastních hodinách, kde je možné využít vytvořenou metodiku. Metodiku bude také možné využít na školních volnočasových kroužcích, o které mají podle výzkumu studenti zájem a tím dále rozvíjet flag fotbal. Při zájmu učitelů

a studentů by bylo možné do pár let pořádat mezi školní turnaje v tomto sportu, čím by se ještě více zvedla jeho obliba.

## 7 Seznam použitých informačních zdrojů

### 7.1 Literární zdroje

- [1] BURNETT, Travis. The Ultimate Guide to Adult Flag Football - 5on5 Edition: Playbook & Strategy Guide [online]. 2016 [cit. 2021-03-31].
- [2] LEHNERT, Michal, Martin KUDLÁČEK, Pavel HÁP a Jan BĚLKA. Sportovní trénink i [online]. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/12.html>
- [3] STONE, Anthony. Back to the Basics Football Drill Manual: Flag Football Edition [online]. 2019 [cit. 2021-03-31]. ISBN 1091491984.
- [4] ZAHRADNÍK, PH.D, Mgr. David a doc. PaedDr. Pavel KORVAS, CSC. Základní sportovní trénink [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/13.html>

### 7.2 Internetové zdroje

- [5] BIRD, Beverly. History of Flag Football. In: SportsRec [online]. 2011 [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://www.sportsrec.com/368626-history-of-flag-football.html>
- [6] BURNETT, Travis. THE BEST 5 ON 5 FLAG FOOTBALL DEFENSE STRATEGY GUIDE. *FFWCT* [online]. 2015 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://ffwct.com/the-best-5-on-5-flag-football-defense-strategy-guide/>
- [7] ČAAF, Flag Fotbal: Party Ball [online]. 2021 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://www.flagfotbal.cz/party-ball/>
- [8] ČAAF, Soutěže [online]. 2020 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://www.caaf.cz/?path=souteze/>
- [9] DUCKSTERS: Football: Catching the Ball [online]. 2021 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: [https://www.ducksters.com/sports/football/throwing\\_a\\_football.php](https://www.ducksters.com/sports/football/throwing_a_football.php)
- [10] DUCKSTERS: Football: Throwing the Ball [online]. 2021 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: [https://www.ducksters.com/sports/football/throwing\\_a\\_football.php](https://www.ducksters.com/sports/football/throwing_a_football.php)

- [11] ELECTRO-MECH: Flag Football Positions [online]. 2021 [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://www.electro-mech.com/team-sports/football/flag-football-positions/>
- [12] FLAGFOOTBALLPLANS, YOUTH FLAG FOOTBALL TIPS - HOW TO PULL THE FLAG [online]. 2021 [cit. 2021-01-13]. Dostupné z: <https://www.flagfootballplans.com/blogs/coachs-corner/1876342-youth-flag-football-tips-how-to-pull-the-flag>
- [13] FLAG FOTBAL: Pravidla [online]. 2021 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://www.flagfotbal.cz/pravidla/>
- [14] GRAHAM, Mike. Three Excellent Flag Activities and PE Games for Elementary Students [online]. 2018 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://www.gophersport.com/blog/pe-flag-games-for-elementary/>
- [15] IFAF, About [online]. 2021 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: [https://www.ifaf.org/governance/about-#.YGL0\\_68zaUI](https://www.ifaf.org/governance/about-#.YGL0_68zaUI)
- [16] NFL FLAG: FLAG FOOTBALL EQUIPMENT [online]. 2021 [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://nflflag.com/flag-football-rules/flag-football-equipment>
- [17] NFL FLAG: 5 ON 5 FLAG FOOTBALL PLAYBOOK. [online]. 2021 [cit. 2021-01-13]. Dostupné z: <https://nflflag.com/flag-football-plays/5-on-5-flag-football-playbook#Double%20Back%20Set>
- [18] NFL FLAG: FLAG FOOTBALL POSITIONS [online]. 2021 [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://nflflag.com/flag-football-rules/football-positions>
- [19] NFL FLAG: FLAG FOOTBALL RULES [online]. 2021 [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://nflflag.com/flag-football-rules>
- [20] SCHOOL SPECIALTY, Football Drills and Games for Students from Grades 3-12 [online]. 2019 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://blog.schoolspecialty.com/football-drills-and-games-for-students-from-grades-3-12/>
- [21] SUNAN. Flag Football – Terms, Rules, Flag Belts, Blocking And Ball Kicks. Youth Flag Football HQ [online]. 2021 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://youthflagfootballhq.com/flag-football-terms-rules-flag-belts-blocking-and-ball-kicks/>

- [22] THE FLAG FOOTBALL PLAYBOOK: Defense Sets: Man-to-Man vs Zone [online]. 2021 [cit. 2020-12-27]. Dostupné z: <https://theflagfootballplaybook.com/strategies/defensive-strategies/defense-sets-man-to-man-vs-zone/>
- [23] VIQTOY SPORTS, How To Snap a Football & The Different Types Of Snaps. [online]. 2021 [cit. 2021-01-13]. Dostupné z: <https://www.victorysports.com/types-of-football-snaps/>
- [24] WILSON [online]. 2021 [cit. 2021-04-13]. Dostupné z: <https://www.wilson.com/en-us/football/footballs/college-high-school/tds-composite-football-official-size>

### 7.3 Nepublikované zdroje

- [25] ČAAF, Flag fotbal příručka pro základní školy [online]. 2017 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://flagfotbal.cz/files/200000128-6ad216bcb2/Brožura%20pro%20ZŠ.pdf>
- [26] ČAAF, Metodicko - didaktický nacvik hry flag-football [online]. 2021 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: [https://www.caaf.cz/download/flag/flag\\_metodika.doc](https://www.caaf.cz/download/flag/flag_metodika.doc)
- [27] ČAAF, Pravidla flag fotbalu 2019 5 na 5 / nekontaktní [online]. 2019 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: <https://caaf.cz/upload/normyCAAF/Pravidla-Flag2019.pdf>
- [28] SLAŠŤAN, Michal a kol., SAAF, Příručka pre učiteľov telesnej výchovy a trénerov [online]. 2021 [cit. 2021-03-31]. Dostupné z: [https://saaf.sk/wp-content/uploads/2021/02/prirucka\\_pre\\_ucitelov\\_1\\_stupen\\_ZS.pdf](https://saaf.sk/wp-content/uploads/2021/02/prirucka_pre_ucitelov_1_stupen_ZS.pdf)



## 8 Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník pro žáky 2. stupně základní školy a střední školy - Průzkum znalostí týkajících se flag fotbalu

Příloha 2 – Dotazník pro učitele a trenéry – Ověření návrhu metodiky pro flag fotbal

## 9 Přílohy

**Příloha 1 – Dotazník pro žáky 2. stupně základní školy a střední školy - Průzkum znalostí týkajících se flag fotbalu**

Dobrý den,

rád bych Vás poprosil o vyplnění formuláře, kde se budu dotazovat na základní povědomí o flag fotbalu, jeho pravidlech a také o Vašem zájmu o sport samotný.

Tento výzkum je plně anonymní a slouží pouze pro potřeby bakalářské práce.

Dotazník se skládá ze dvou sekcí. V první sekci vyberte kategorii do jaké spadáte a v druhé již bude samotný dotazník s konkrétními otázkami. Nezapomeňte na konci dotazník odeslat. (Pro možnost odeslání je nezbytné vyplnit všechny odpovědi)

Dotazník není součástí školního hodnocení, proto se nebojte odpovědět podle vašeho uvážení.

Předem děkuji za Váš čas a vážím si každé Vámi vyplněné odpovědi.

### 1) Slyšel/a jsi někdy o hře s názvem flag fotbal?

d) *Ano*

e) *Ne*

f) *Nevím*

### 2) Kde jsi slyšel/a o flag fotbalu poprvé?

a) *Ve škole*

- b) *Na internetu*
  - c) *Na sportovním kroužku*
  - d) *v televizi*
  - e) *Jiná*
- 3) Znáte nějaký tým, který se věnuje flag fotbalu?**
- a) *Ano*
  - b) *Ne*
  - c) *Nevím*
- 4) O jaký sport se jedná?**
- a) *Kolektivní míčový sport*
  - b) *Individuální sport*
  - c) *Bojový sport*
  - d) *Nevím*
  - e) *Jiná*
- 5) Z jakého kontinentu tento sport pochází?**
- a) *Severní Amerika*
  - b) *Evropa*
  - c) *Asie*
  - d) *Jižní Amerika*
  - e) *Nevím*
  - f) *Jiná*
- 6) Jakému sportu se flag fotbal nejvíce podobá?**
- a) *Fotbal*
  - b) *Basketbal*
  - c) *Americký fotbal*
  - d) *Rugby*
  - e) *Volejbal*
- 7) Jaký vypadá míč na flag fotbal?**
- a) *Kulatý, velikost fotbalového míče*
  - b) *Jako malý tenisový míček*
  - c) *Míč vejcovitého tvaru (šišatý)*

d) *Velký gymnastický míč*

e) *Nevím*

**8) Který hráč nejčastěji hází pass a předává míč?**

a) *Center*

b) *Safety*

c) *Receiver*

d) *Quarterback*

e) *Jiná*

**9) Jaký hráč jako první rozehrává míč?**

a) *Center*

b) *Safety*

c) *Receiver*

d) *Quarterback*

e) *Jiná*

**10) Patří flag fotbal ke kontaktním sportům?**

a) *Ano*

b) *Spíše Ano*

c) *Spíše ne*

d) *Ne*

e) *Nevím*

**11) Znáte základní pravidla flag fotbalu?**

a) *Ano*

b) *Spíše ano*

c) *Spíše ne*

d) *Ne*

**12) Kolik pokusů má tým na překonání poloviny hřiště?**

a) *2*

b) *3*

c) *4*

d) *5*

e) *Jiná*

**13) Co znamená interception?**

- a) Zachycení přihrávky útokem
- b) Vykročení hráče mimo hřiště
- c) Faul
- d) Zachycení přihrávky obranou (změna vlastníka míče)
- e) Jiná

**14) K čemu slouží flag neboli vlajka, kterou má každý hráč připnutou na pase?**

- a) k rozlišení hráčů
- b) Při strhnutí flagu je zastaven postup hráče
- c) k rozdělení postů na hřišti
- d) k ozdobě
- e) Nevím

**15) Z kolika yardů je možné provést blitz?**

- a) z 5 yardů
- b) z 3 yardů
- c) z jakékoliv vzdálenosti
- d) ze 7 yardů
- e) Jiná

**16) Jakým způsobem je možné zastavit postup hráče s míčem?**

- a) Odebráním míče z rukou
- b) Strhnutím flagu (vlajky)
- c) Kontaktním způsobem položit hráče na zem
- d) Dotekem obou rukou
- e) Jiná

**17) Kolik hráčů proti sobě stojí v poli?**

- a) 8
- b) 10
- c) 12
- d) Nevím
- e) Jiná

**18) Kolik bodů tým získá při úspěšném zakončení akce?**

- a) 1
- b) 3
- c) 5
- d) 6
- e) Jiná

19) **Jakým způsobem můžeme skórovat, získat body? (je možný výběr více než jedné možnosti)**

- a) *Střelením míče do branky soupeře*
- b) *Vhozením míče do endzóny*
- c) *Doběhnutím s míčem do endzóny*
- d) *Zachycením míče v endzóně*
- e) *Doběhnutím do endzóny (bez míče)*
- f) *Nevím*

20) **Jakým způsobem můžeme postupovat s míčem? (je možný výběr více než jedné možnosti)**

- a) *Běh s míčem*
- b) *Hozením míče*
- c) *Odrazem o zem*
- d) *Kopnutím do míče*
- e) *Nevím*

21) **Pokud by byla možnost si zkusit flag fotbal na nějakém kroužku, využili byste této možnosti?**

- a) *Ano*
- b) *Spíše ano*
- c) *Nevím*
- d) *Spíše ne*
- e) *Ne*

22) **Chtěl/a by sis vyzkoušet flag fotbal na hodině tělesné výchovy?**

- a) *Ano*
- b) *Spíše ano*
- c) *Nevím*

*d) Spíše ne*

*e) Ne*

## **Příloha 2 – Dotazník pro učitele a trenéry – Ověření návrhu metodiky pro flag fotbal**

Dobrý den,

rád bych Vás poprosil o vyplnění mého dotazníku, který se vztahuje k ověření mnou vytvořené metodiky pro výuku flag fotbalu na druhém stupni základní školy a středních školách pomocí Merandova modelu, který se skládá z 10 vyučovacích hodin.

Dotazník se skládá z otázek, které se přímo vztahují k jednotlivým hodinám a přípravám, které na hodinách probíhají.

Předem děkuji za Váš čas a vážím si každé Vámi vyplněné odpovědi.

Odpovědi 1 = nejhorší, 10 = nejlepší

- 1) Je úvodní hodina dostatečná pro prvotní pochopení samotné hry?**
- 2) Jak hodnotíte cvičení na práci s míčem?**
- 3) Je věnován nácviku házení a chytání dostatečný čas pro druhé utkání?**
- 4) Je trénink strhávání flagů dostatečný pro použití v samotné hře?**
- 5) Je v metodice dostatečná průprava pro trénink snapu?**

- 6) Je dostatečně popsána metodika tréninku jednotlivých rout?
- 7) Dojde při cvičení s názvem "Tlak na QB" k dostatečnému procvičení blitzu?
- 8) Je vhodně rozdělena časová dotace pro určitá cvičení?
- 9) Jsou žáci schopni se za těchto 10 vyučovacích hodin naučit základním pravidlům a principům hry?
- 10) Budou cvičení pro žáky zábavná?
- 11) Jak úspěšně je možné využít metodiku na hodinách tělesné výchovy?
- 12) Využil/a byste tuto metodiku ve své hodině tělesné výchovy?

## 10 Seznam obrázků

Obrázek č. 1 - Rozměry a vymezení hřiště.....	16
Obrázek č. 2 - Vybavení hráče flag fotbalu.....	19
Obrázek č. 3 - Míč na flag fotbal.....	21
Obrázek č. 4 - Herní pozice a rozestavení.....	22
Obrázek č. 5 - Passing tree.....	24
Obrázek č. 6 - Příklad formace Single Back.....	25
Obrázek č. 7 - Příklad formace Spread.....	26
Obrázek č. 8 - Příklad formace Bunch.....	27
Obrázek č. 9 - Příklad formace Trips.....	27

Obrázek č. 10 - Příklad formace Twins .....	28
Obrázek č. 11 - Příklad formace I .....	29
Obrázek č. 12 - Příklad formace Trips stack .....	29
Obrázek č. 13 – Obrana man-to-man.....	31
Obrázek č. 14 - Box defense.....	32
Obrázek č. 15 - 3 -1 Defense .....	33
Obrázek č. 16 - 4 Across defense .....	34
Obrázek č. 17 - 2 - 1 - 2 Blitz defens.....	34

## 11 Seznam grafů

Graf č. 2 - Znalost flag fotbalu .....	50
Graf č. 1 - Znalost flag fotbalu .....	50
Graf č. 3 - Kde se respondenti dozvěděli o flag fotbalu .....	51
Graf č. 4 - Kde se respondenti dozvěděli o flag fotbalu .....	51
Graf č. 5 - Flag fotbalový tým .....	52
Graf č. 6 - Flag fotbalový tým .....	52
Graf č. 8 – Typ sportu.....	53
Graf č. 7 – Typ sportu.....	53
Graf č. 9 - Původ sportu .....	54
Graf č. 10 – Původ sportu.....	54
Graf č. 12 – Podobný sport.....	55
Graf č. 11 - Podobný sport.....	55
Graf č. 13 – Vzhled míče.....	56
Graf č. 14 – Vzhled míče.....	56
Graf č. 15 – Znalost pozic ve hře (Quarterback) .....	57
Graf č. 16 – Znalost pozic ve hře (Quarterback) .....	57
Graf č. 18 – Znalost pozic ve hře (Center) .....	58
Graf č. 17 – Znalost pozic ve hře (Center) .....	58
Graf č. 20 – Znalost kontaktu ve sportu .....	59
Graf č. 19 – Znalost kontaktu ve sportu .....	59



Graf č. 21 – Pravidla.....	60
Graf č. 22 – Pravidla.....	60
Graf č. 24 – Počet pokusů.....	61
Graf č. 23 – Počet pokusů.....	61
Graf č. 26 - Interception .....	62
Graf č. 25 - Interception .....	62
Graf č. 28 – Funkce flagu .....	63
Graf č. 27 – Funkce flagu .....	63
Graf č. 29 – Vzdálenost blitzu .....	64
Graf č. 30 – Vzdálenost blitzu .....	64
Graf č. 31 – Zastavení postupu hráče .....	65
Graf č. 32 – Zastavení postupu hráče .....	65
Graf č. 34 – Počet hráčů v poli .....	66
Graf č. 33 – Počet hráčů v poli .....	66
Graf č. 36 - Zisk bodů za úspěšné skórování.....	67
Graf č. 35 – Zisk bodů za úspěšné skórování .....	67
Graf č. 37 – Způsob zisku bodů.....	68
Graf č. 38 – Postup s míčem po hřišti .....	69
Graf č. 40 – Zájem o kroužek flag fotbalu .....	70
Graf č. 39 – Zájem o kroužek flag fotbalu .....	70
Graf č. 42 – Zájem o flag fotbal na hodině TV .....	71
Graf č. 41 – Zájem o flag fotbal na hodině TV .....	71
Graf č. 43 – Hodnocení úvodní hodiny .....	88
Graf č. 44 – Hodnocení cvičení práce s míčem.....	89
Graf č. 45 – Hodnocení času pro nácvik chytání a házení .....	89
Graf č. 46 – Hodnocení tréninku strhávání flagů .....	90
Graf č. 47 – Hodnocení průpravy pro snap .....	91
Graf č. 48 – Hodnocení metodiky tréninku rout.....	91
Graf č. 49 – Hodnocení cvičení „Tlak na QB“ .....	92
Graf č. 50 – Hodnocení rozdělení časové dotace .....	93
Graf č. 51 – Hodnocení účinnosti metodiky.....	93

Graf č. 52 – Hodnocení zábavnosti u použitých cvičení .....	94
Graf č. 53 – Hodnocení možnosti využití metodiky.....	95
Graf č. 54 – Hodnocení využití metodiky na vlastní hodině .....	95