

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Porovnání dosavadní a inovované výuky futsalu na ZŠ  
Comparison of existing and innovative teaching of futsal in primary schools  
Bc. Ondřej Šmejce

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy a střední školy

Studijní obor: TV – ZSV

Odevzdáním této diplomové práce na téma Porovnání dosavadní a inovované výuky futsalu na ZŠ potvrzují, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 3.7.2023

Touto cestou bych chtěl poděkovat vedoucímu mé diplomové práce váženému PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho rady a připomínky, které mi pomohly při psaní naší práce, dále paní prof. PhDr. Soně Jandové Ph.D. za odbornou pomoc, při konstruování a psaní této práce. Velké poděkování také patří základní škole Jižní v Žatci a zejména panu řediteli Mgr. Martinu Hnízdilovi a Ing. Mgr. Milanu Hauftovi za možnost provedení výzkumu na této škole a také všem pedagogům, kteří vyplnili dotazníkové šetření.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce cílí na výuku futsalu na základních školách. V této práci bychom chtěli poukázat na problematiku výuky futsalu na základních školách, jelikož se často nejedná o výuku futsalu, ale pouze o fotbal v hale. Pokusíme se osvětlit zásadní problémy a ukázat cestu učitelům, jak by se správně tento sport na školách měl vyučovat. Zahrnuje historický vývoj futsalu a vývoj tohoto sportu v RVP, pravidla, pohybové schopnosti a dovednosti, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. V práci naleznete i dva zásobníky cvičení, dosavadní a inovativní. Ambicí diplomové práce je poukázat na zlepšení schopností a dovedností žáků ve futsale skrze specializovaný futsalový výcvik a dodat pedagogům či studentům vysokých škol přehledný manuál k výuce tohoto sportu.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Futsal, trénink, metodika, technika, systém, pravidla

## **ABSTRACT**

The thesis aims at teaching futsal in primary schools. In this thesis we would like to highlight the issue of teaching futsal in primary schools, as it is often not about teaching futsal, but only about indoor football. We will try to shed light on the main problems and show the way for teachers how this sport should be taught properly in schools. It covers the historical development of futsal and the evolution of the sport in the RVP, rules, movement skills and abilities, game activities of the individual, game combinations and game systems. The work also includes two exercise books, an existing one and an innovative one. The ambition of the thesis is to highlight the improvement of skills and abilities in futsal through specialized futsal training and to provide teachers or university students with a clear manual for teaching the sport.

## **KEYWORDS**

Futsal, training, methodology, technique, system, rule

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Úvod do problému .....	10
3	Teoretická část .....	12
3.1	Charakteristika futsalu .....	12
3.2	Historie Futsalu ve světě .....	13
3.3	Historie futsalu v Československu a České republice .....	15
3.4	Uvedení futsalu do rámcových vzdělávacích programů .....	16
3.5	Pravidla Futsalu .....	19
3.5.1	Hrací plocha .....	19
3.5.2	Hráči .....	20
3.5.3	Výstroj hráčů .....	21
3.5.4	Míč .....	22
3.5.5	Rozhodčí .....	23
3.5.6	Doba hry .....	24
3.6	Pohybové schopnosti .....	25
3.6.1	Kondiční pohybové schopnosti .....	26
3.6.2	Koordinační pohybové schopnosti .....	32
3.7	Věková specifika ve futsale .....	34
3.7.1	Technicko – taktické aspekty .....	35
3.7.2	Biologické aspekty .....	36
3.8	Herní činnosti jednotlivce .....	36
3.8.1	Herní činnosti jednotlivce útočné .....	37
3.8.2	Herní činnosti jednotlivce obranné .....	45

3.9	Herní kombinace ve futsale .....	50
3.9.1	Útočné herní kombinace .....	51
3.9.2	Obranné herní kombinace.....	52
3.10	Herní systémy ve futsale .....	54
3.10.1	Herní systémy rozestavení hráčů ve futsale z hlediska útoku: .....	55
3.10.2	Herní systémy rozestavení hráčů ve futsale z hlediska obrany: .....	55
3.10.3	Útočné herní systémy .....	55
3.10.4	Obranné herní systémy .....	59
3.11	Dosavadní futsalová cvičení.....	64
3.11.1	Úvod .....	64
3.11.2	Symbyly a označení.....	65
3.11.3	Sborník cvičení .....	66
4	Cíle a úkoly práce .....	74
4.1	Hlavní cíl.....	74
4.2	Dílčí cíle.....	74
4.3	Úkoly práce.....	74
5	Hypotézy a výzkumná otázka.....	75
6	Praktická část.....	76
6.1	Použité metody práce .....	76
6.1.1	Metoda Kvantitativního dotazování – dotazník.....	76
6.1.2	Testování futsalových dovedností .....	77
6.1.3	Metoda kvalitativního výzkumu – hloubkový rozhovor .....	79
6.1.4	Popis výzkumného soubor.....	79
6.1.5	Realizace výzkumu.....	80
6.1.6	Inovativní futsalová cvičení.....	82

6.2	Zpracování dat .....	94
7	Výsledková část.....	96
8	Diskuze .....	103
9	Závěr.....	108
10	Seznam použité literatury .....	112
11	Seznam obrázků.....	114
12	Seznam grafů .....	115
13	Seznam tabulek.....	116
	Seznam Příloh.....	117



## 1 Úvod

Toto téma jsme si vybrali z důvodu neuspokojivého stavu výuky futsalu právě na základních školách. Jelikož s touto netradiční hrou a variantou klasického fotbalu mám zkušenosti jak z herní praxe, ale také i z praxe pedagogické, tak se proto v této práci pokusíme o celkové uchopení výuky futsalu. Víme, že netradiční hra je obsažena v RVP, ale nedostává se jí skoro žádná pozornost a pokud ano, tak často velmi malá. Přitom víme, že po celé České republice se konají futsalové mezi školní turnaje, které mají často velmi dobrou úroveň. Dokazuje to i velmi rychle vzrůstající popularita tohoto sportu právě u nás, do konce vznikla i profesionální soutěž vysokých škol, která produkuje nové talenty do nových klubů či do mládežnických reprezentací.

V úvodu práce je potřeba zmínit, že jsme provedli předvýzkum pomocí dotazníkové metody, kde nám pedagogové odpovídali na otázky, jak funguje výuka futsalu právě na základních školách. Z tohoto výzkumu poté vychází i celá práce.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část, která bude právě tvořit první část této práce, tak v ní se budeme věnovat historii, pravidlům, technice, systémům hry, pozicím hráčů a mnoha dalším důležitým prvkům bez, kterých se futsal neobejde. Ale zároveň si zde vysvětlíme určité schopnosti a dovednosti, které začínající hráč, žák futsalu neobejde jako např. vytrvalost, rychlost, síla aj.

Další část této práce bude věnovaná praktické a výzkumné části, zde budeme vysvětlovat nácvik právě technických dovedností obsažených v teoretické části a budeme je dávat do praxe, do určitých herních cvičení. Tzn. systematizovaný a ucelený zásobník cvičení na přihrávku, střelbu, kombinace na malém prostoru, zpracování, ale nepůjde jen čistě o technické aspekty hry, budeme s žáky pracovat na celkovém pohybu. Tato všechna cvičení budeme aplikovat na žáky, kteří absolvují 13 futsalových hodin pod našim vedením, naproti tomu stejně věková třída bude vedena způsobem fotbalu v hale. Na začátku obě třídy podrobíme vstupnímu testu, který je stejný jako výstupní a má takovouto podobu. Vstupní a výstupní testy obsahují: Beep test, slalom s míčem, střelba druhým dotykem po zpracování míče, přihrávky, nášlapy na balon (1 min).

V poslední části porovnáme výsledky obou tříd a v závěrečné zprávě potvrdíme nebo vyvrátíme hypotézy a výzkumnou, které jsme si stanovili na začátku výzkumu. Výsledkem našeho snažení by měla být pomoc učitelům, kteří nemají s tímto sportem zkušenosti nebo ho neučí, protože na něj nemají např. potřebné znalosti, aby si mohli pomoci právě touto prací.

## 2 Úvod do problému

Diplomová práce cílí na výuku futsalu na základních školách. Problém tkví v dosavadní výuce tohoto sportu, jelikož se často nejedná o výuku futsalu, ale pouze o fotbal v hale. Pokusíme se tedy osvětlit zásadní problémy a ukázat cestu učitelům, jak by se správně tento sport na školách měl vyučovat. Zaměříme se na základní prvky tohoto sportu z obecného hlediska např. pravidla, systém hry, pozice hráčů, techniku a metodiku. Učitelé často řeší problém výuky tohoto sportu tak, že dětem dají míč na fotbal a žáci hrají fotbal, který má s futsalem dost odlišností, i když to tak na první pohled nemusí vypadat. Zde shledáváme dva důvody, proč tomu tak je. První důvod je takový, že si učitelé myslí, že tak lehce odučí tento sport a nezabere jim tolik času v rámci RVP. Druhý důvod je ten, že učitelé často neznají právě rozdíly mezi futsalem a fotbalem, ať už z hlediska pravidel, systému nebo metodiky výuky tohoto sportu. Skvěle na to jdou pedagogové z Brazílie Ceser Marques Filho, Luis Felipe Nogueira Silva, Larissa Galatti a Alcides José Scaglia všichni jsou to učitelé z University of Campinas a ti tuto problematiku řeší od minulého roku. (Marques Filho, Cesar & Silva, Luis Felipe & Galatti, Larissa & Scaglia, Alcides & Montagner, Paulo, s. 5, 2021). „*A priori, every game is understood from the sum of parties and, therefore, each element of the game must be fragmented and developed separately. Then, the technical performance, as the motor execution of the game fundamentals, must be the first aspect to be practiced, because, in order to play, a player must first master the technical movements of the sport. Technicism cannot be understood as the teaching of a technique, but rather as a didactic-methodological action guided by the precepts of technicians (pedagogical theory) and empiricists (theory of knowledge)*“. Na spoustě základních škol se často futsal ani nevyučuje, proto bude tato diplomová práce obsahovat i metodiku jak dosavadních cvičení, která na určitých školách praktikují, ale i nová inovativní cvičení, které nepomáhají jen ke zlepšení dovedností potřebným ke hře futsalu, ale také schopností jako je vytrvalost, rychlost nebo obratnost. Diplomová práce bude také disponovat výzkumem, který se bude týkat dvou chlapeckých tříd, které podrobím vstupním a výstupním testem. Oba testy budou stejné a obsahovat stejná cvičení tedy: Beep test, slalom s míčem, střelba druhým dotykem po zpracování míče, přihrávky, zpracování, nášlapy na balon (1 min). Po absolvování vstupních testů jedna třída absolvuje 13

vyučovacích hodin futsalu a druhá třída naopak bude vedena učitelem v modelu fotbalu v hale. Po skončení výuky si žáci zopakují testy a následně je budeme vyhodnocovat. Diplomová práce by měla hlavně pomoci učitelům k výuce tohoto netradičního sportu a měla by vézt ke zkvalitnění. Na závěr ještě přikládáme další problematiku výuky futsalu školách. (Marques Filho, Cesar & Silva, Luis Felipe & Galatti, Larissa & Scaglia, Alcides & Montagner, Paulo, s. 5, 2021).

„Game is seen as a complex system, in which the whole is not limited to the sum of the parts. A pedagogical sense is acquired as the structural and functional elements are considered in the integrative logic of the game. However, separating tactics from technical elements is opposed to the global-functional method - in it, the game is an inseparable whole, in which the technical element only makes sense if linked with a tactical decision. The other teachers of SP also presented the third panorama of teaching conception. Although they avoid activities based on technicist assumptions, using free games is not rigorous regarding its pedagogical intention“

### 3 Teoretická část

#### 3.1 Charakteristika futsalu

Futsal FIFA je sportovní kolektivní hra, která se řadí do kategorie brankové typu. V tomto sportu proti sobě nastupují dvě družstva, které mají za cíl dosáhnout předmětem v tomto případě míčem branky neboli gólu, zde je ale velmi důležité, že to musí být podle uvedených pravidel. Toto jedna z obecnějších definic, s kterou se můžeme setkat v řadě publikací. (Kresta, 2009)

Tato malá forma fotbalu má velmi osobitý styl oproti jiným formám. Při utkání musí hráči prokázat mnoho schopností a dovedností, které ve velkém fotbale neuvidíte. Jsou jimi např. vysoké zrychlení a dynamika, koordinace pohybu, rychlé a časté změny pohybu s míčem i bez míče, velmi vysoká intenzita hry a také se futsal vyznačuje svojí specifickou stránkou techniky. (Táborský, 2004)

Je třeba se podívat na futsal z hlediska výkonnostní charakteristiky. Před určitou dobou, kdy futsal nebyl ještě tolik populární hráli futsal už vysloužilí fotbalisté, kteří neměli fyzickou kondici na klasický fotbal, a proto se uchýlili právě k futsalu, v tu dobu se futsal vyznačoval jako pomalá, ale velice technická hra. V dnešní době, když se podíváme na futsal z hlediska výkonnosti je tomu velice jinak. Doba, kdy tento sport hrají jen starší hráči je dávno pryč a dnes je futsal FIFA rychlostní, dynamická a technická hra. Často o ní autoři zmiňují, že jí charakterizuje trojice těchto dovedností: technika – rychlost – taktika. Pokud tedy můžeme hovořit o velmi kvalitním hráči futsalu tak právě on si tyto hlavní tři dovednosti musí na 100 % osvojit. V dnešní formě je futsal velice oblíbená a sledovaná hra, jsou zde zakázány skluzu, avšak je třeba říci, že dnes už vidíme tzv. dovolené skluzu, které jsou pouze na míč a jsou provedeny zepředu, ale jakékoliv zákroky, které jsou surové, dovoleny nejsou. Co tvoří jádro futsalové hry? Jsou to hlavně silově – rychlostní činnosti s míčem, ale i bez něj, které musí hráč na hřišti prokazovat každou minutu po celou hrací dobu, pokud je na hřišti. Samotná hra vyžaduje maximálně rozvinuté pohybové schopnosti s naprosto dobrou koordinací pohybů, proto mu samotná dobře rozvinutá taktická dovednost nepomůže. Velká odlišnost vůči fotbalu je také pohyb futsalových hráčů, „futsalista“ je v rámci terminologie tohoto sportu neustále „na špičkách“ a to z důvodu toho, aby mohl hráč co nejrychleji zareagovat na hráče, kterému čelí jeden na jednoho, dále to je odlišné zpracování míče, a to

co se týče techniky a postoje hráče, hráč futsalu musí, ale také ovládat tzv. klamavé pohyby, kterými dokáže zmást protihráče, kde velký důraz hraje dynamický výbušný start do stran např. do protipohybu. Co se týče vytrvalostních předpokladů, tak z delších pozorování futsalových utkání hráč překročí hranici 4 km. (Kresta, 2009)

Co se týče biomedicínského aspektu hry, tak je futsal odlišný, ve fotbale převažuje hlavně anaerobní energetická přeměna, ve futsale je to ale aerobní. Proto je také u hráčů futsalu vyšší tepová frekvence, a to v průměru 170–180 tepů za minutu. Co se týče zapojení svalových skupin tak tam se fotbalisté a futsalisté tolik neliší, nejvíce totiž zapojují dolní končetiny, a to právě výbušností, jak jsme zmiňovali už výše. Nejvíce se zapojují svalové skupiny stehenního a lýtkového svalu. (Kresta, 2009)

Na závěr této charakteristiky je třeba říci, že největší předností u hráčů futsalu je hlavně reakční doba, která je rapidně nižší než u hráčů fotbalu. Tato schopnost je velice důležitá a je na ní kladen velký důraz, a to hlavně kvůli velikosti futsalového hřiště, které je menší než to fotbalové a z toho důvodu mají hráči futsalu o dost méně času reagovat na situace, které se na hřišti odehrávají a u futsalu je jakákoliv chyba, které se hráč dopustí ohrožení pro tým. (Kresta, 2009)

### **3.2 Historie Futsalu ve světě**

Samotný futsal jako sportovní odvětví nemá samostatnou historii, jeho vznik je odvozován od velkého fotbalu a spolu s dalšími malými formami fotbalu jako je plážový fotbal a malá kopaná vznikal jako jakási menší forma pro tréninkové účely nebo také jako minihra pro zkvalitnění dovedností u fotbalistů, a to zejména po technické stránce.

Vznik futsalu tedy můžeme datovat do stejného období jako jsou zbylé dvě další malé formy. V roce 1930 v hlavním městě Uruguaye Montevideu místní učitel Juan Carlos Ceriani sepisuje úplně první pravidla sálového fotbalu, tyto pravidla upravovala podstatu samotné hry a dostává tedy tuto malou formu do zdejšího podvědomí. Není náhoda, že vznik tohoto sportu můžeme zařadit právě do jižní Ameriky, tento kontinent totiž samotnému fotbalu dal asi nejvíce, fotbal a jeho malé formy spolu s futsalem se tam staly jakýmsi náboženstvím. V té době tento učitel se svými žáky hraje právě tuto variantu, nehráli s klasickým fotbalovým míčem, jejich typ míče se spíše podobal míči na házenou, a to konkrétně

ženskému, tento typ míče se vyznačoval tím, že skoro neodskakoval, a tudíž dopady byly tlumené. (Kresta, 2009)

Stejně jako ostatním malým formám fotbalu, tak i futsal se začínal dostávat do většího povědomí v Evropě v 60. letech 20. století, lidí, který tento sport začali hrát hovořili o tzv. „pláckových“ sportech, protože nebyli náročné na prostředí jako takové. Protože samotná hra nepotřebovala tak velké hřiště a hrála se v menším počtu lidí. (Kresta,2009)

V roce 1971 v brazilské fotbalové metropoli Sao Paulo vzniká první futsalová instituce, přesněji organizace FIFUSA (Světová federace sálového fotbalu), která jako první začala celosvětově zaštitovat futsal jako sport. V tento rok byl jmenován do funkce prezidenta této asociace Joao Havelange, který ale potom z této funkce odstoupil a připojil se k organizaci FIFA (Mezinárodní federace fotbalových asociací). Právě Havelange jako první prezident organizace FIFUSA byl velkým kritikem sálového fotbalu, když se sport začínal rozšiřovat v Evropě. Zajímavé je, jak velký „boom“ právě tento sport zažíval, začaly se k němu hlásit státy jako např. Španělsko, Itálie, Nizozemsko, ale také tehdejší Československo. V tento moment se v rámci rozvoje futsalu v Evropě začíná mluvit ve fotbalových kruzích o jakémsi počínajícím ohrožení fotbalové rodiny. (Kresta, 2009)

Při tomto rozkvětu tohoto sportu a následné reakce FIFA, vyšel tehdejší prezident FIFUSA Januario d'Alesio s vyjádřením, o tom, že sálový fotbal je momentálně samostatným sportovním odvětvím a mělo by být tedy taky s ním zacházeno s náležitou úctou. Mezi těmito dvěma organizacemi začal vzrůstat velký tlak, FIFUSA i odmítla svoji účast na zasedání, které svolala FIFA. Na tomto zasedání nechyběli mezinárodně významné organizace a spolky, které zaštitovaly i jiné malé formy fotbalu. Tento tlak vyvrcholil na Mistrovství světa v sálové kopané, které se konalo v Austrálii v roce 1988. FIFA totiž v tento moment využila situace a prohlásila celkové distancování od sálového fotbalu všech národních fotbalových federací. Tehdy FIFA hrozila i obrovskými sankcemi, pokud by se zjistilo nedodržení tohoto rozhodnutí nějakým národním fotbalovým svazem. V tomto ohledu reaguje FIFUSA vyjádřením, které uvádí, že sálový fotbal je uznaný naprostou většinou fotbalových národních asociací jako samostatný sport a FIFA nemá právo na zpochybnění jeho existence. Zde udělala FIFA obrovskou chybu, protože přes riziko sankcí dostalo vyjádření nečekaně velkou podporu. FIFA byla v tomto roce pod obrovským tlakem

ze strany fotbalové veřejnosti, která zastávala názor, že sálový fotbal patří do fotbalové rodiny. Proto ke konci roku 1988 FIFA vydává nová oficiální pravidla pro malý fotbal, kde chtěli docílit toho, aby fotbalové národní organizace pořádala soutěže, ale podle těchto pravidel. Tím si naopak zase fanoušky získala opět na svoji stranu a získala nazpět svoji popularitu a vzrostla zase její celosvětová síla, to chtěla samozřejmě využít tím, že nabídla organizaci FIFUSA připojení pod záštitu organizace FIFA, ale FIFUSA v roce 1989 reaguje na svém kongresu, kde razantně odmítla společnou integraci. Tehdy se začíná mluvit o sálové kopané jako o futsalu, kdy chtěla FIFA rozlišit tento sport od jakéhokoliv spojení s fotbalem. Tyto spory se vedly až do roku 1995, kdy FIFUSA název přijala jako vlastní a odvozovala ho od portugalského slovního spojení „Futebol de Salao“, který v překladu chytře znamená „Fotbal v hale“, na toto už FIFA nijak nereagovala. (Kresta, 2009)

### **3.3 Historie futsalu v Československu a České republice**

Počátky futsalu jsou na našem území stejně jako ve světě spojeny s jinou malou formou fotbalu a u nás tomu tak je v rámci malé kopané, později se právě od této malé formy futsal odpojil a vznikl jako samostatné sportovní odvětví. Je tedy legitimní nazvat malou kopanou jako prvního a největšího předchůdce futsalu na našem území. (Táborský, 2004)

V Československé socialistické republice se v 60. letech u nás začíná hrát sálový fotbal, aby se, ale mohl rozvíjet tak je sálový fotbal řízen Svazem socialistické mládeže, kvůli režimu, který u nás v tu dobu působí. V 80. letech ale zažívá malý fotbal velký rozmach, protože tehdejší ČSSR sehrálo první mezinárodní utkání v tomto sportu v naší historii s Itálií, což ale prospělo všem malým formám fotbalu, co se týče popularity, a právě také futsalu. Rok 1989 byl pro futsal zlomový, je to rok, kdy padl komunistický režim na našem území a došlo k dynamickému rozvoji tohoto sportovního odvětví. Futsal nabíral se setkával z řad veřejnosti s velkou popularitou a dostává se do podvědomí obrovského počtu lidí. (Kresta, 2009)

Co se týče struktury a organizace futsalu FIFA u nás, tak tento sport spadá pod FAČR (Fotbalová asociace České republiky). V současnosti je to u nás jediná verze fotbalu, která se hraje s pěti hráči a je unikátní tím, že se hraje venku i v hale. Dnes je toto sportovní odvětví velice oblíbené, v České republice je zaregistrováno pod tímto svazem přes 2000 klubů a přihlášeno přes 46 000 hráčů. (FAČR, 2020)



Futsal je v České republice strukturován do dvou celostátních lig, a tedy První celostátní liga a Druhá celostátní liga, ta je rozdělena na dvě skupiny, je to kvůli tomu, aby se týmy nejezdily přes celou republiku, a proto je to rozdělena na Českou skupinu a Moravskou skupinu. Dále můžeme futsal členit na nižší soutěže jako tomu je i u klasického fotbalu, a to divizní soutěže, krajské přebory, okresní přebory, ale jsou v daných okresech také nižší soutěžní třídy, i proto můžeme o futsale říci, že se u nás jedná o opravdu populární sport. Je potřeba říci, že futsal má i celostátní soutěž, a to např. malá kopaná, která u nás vznikala dřív nemá. Tedy vítěz První celostátní ligy se stává mistrem České republiky. (FAČR, 2020)

Ale co je pro naše téma zajímavé a u nás novinka, co se týče tohoto sportu, je ještě větší zastoupení futsalu na školách. Co se týče základních a středních škol, tak žáci na těchto školách hrají oblastní, okresní, krajská, divizní a republiková kola, kde se utkají o titul mistra České republiky základních nebo středních škol ve futsale. Je potřeba říci, že tyto soutěže se už u nás hrají delší dobu. Co je novinka u tohoto sportu, tak model, který je v Evropě a ve světě běžnou věcí, a to Univerzitní liga ve futsale. Tato liga se dělí na čtyři skupiny, Univerzitní liga Morava jih, Univerzitní liga Morava sever, Univerzitní liga Čechy sever, Univerzitní liga Čechy jih. Poté se týmy utkají v následném playoff o titul univerzitního mistra České republiky. I toto hovoří o dalším nárůstu oblíbenosti tohoto sportu u nás. U univerzit je třeba také říci, že se také každoročně konají akademické hry, kde se utkají právě univerzity proti sobě a následně. Vybraní nejlepší studenti, kteří jsou vybíráni podle jejich herních předpokladů na mezinárodní turnaje a mistrovství, kde reprezentují Českou republiku. (FAČR, 2020)

### **3.4 Uvedení futsalu do rámcových vzdělávacích programů**

Do teď jsme se zabývali vznikem a charakteristikou futsalu, teď je potřeba se zabývat futsalem v rámci školství. Futsal jako sportovní odvětví se řadí mezi netradiční sportovní hry, které jsou zařazeny do povinné tělesné výchovy. Všechny netradiční sportovní hry najdeme v rámcových vzdělávacích programem (RVP) v sekci sportovních her. (Táborský, 2004)

V rámci našeho tématu je potřeba si upřesnit co přesně znamená sportovní hra.

*„Z pohledu současných sportovních her jsou historicky nejzajímavější hry dvou soupeřících stran se společným předmětem. Doklady o nich jsou dochovány v podstatě každé starověké*

*civilizaci. Tyto hry plnili nejen funkci zábavy, ale stávaly se rovněž prostředkem výchovy či léčby a občas sloužili i kultovním nebo náboženským účelům.*“ (Táborský, 2004, s. 9)

*„Sportovní hra je tedy soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu“* (Táborský, 2005, s. 7)

V této práci se nebudeme zabývat celkovým vývojem školní tělesné výchovy, ale nejbližším vývojem školní tělesné výchovy současnosti, kde se dopracujeme až k zařazení netradičních her do rámcových vzdělávacích programů, a tedy i futsalu jako takového.

Po pádu komunistického režimu v roce 1989 dochází vlivem společenských změn k určité liberalizaci, co se týče curricula, rozlišování škol na státní, soukromé a další. Kladou se nové větší nároky na žáky a učitele, ale počet hodin TV i nadále zůstává stejný a to 2 až 3 hodiny týdně. (Hrabinec a kol., 2017)

V této době obsahovaly osnovy školní tělesné výchovy následující učivo:

Poznatky o tělesné výchově a sportu, organizace, komunikace, hygiena a bezpečnost všech forem tělesné výchovy.

Pohybové činnosti a dovednosti: gymnastika, rytmická, kondiční, činnosti, tance + úpoly; atletika; pohybové hry; sportovní hry; plavání; bruslení; lyžování; turistika.

Zdravotní tělesná výchova; sportovní a pohybové aktivity; zájmové kroužky; školní kluby; jiné formy pohybových aktivit. (Grexa, Strachová, 2018)

V roce 2005 se v České republice zavádí rámcové vzdělávací program pro základní školy (RVP ZV) jako nový systém školního vzdělávání. Pro samotné základní školy to znamenalo vytvoření svého školního vzdělávacího plánu, který si každá škola tvoří právě z RVP. (Vilímová, 2009)

V RVP z roku 2005 je pro druhý stupeň základních škol uveden tento obsah učiva:

- ***pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity***
- *gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí*

- *estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance*
- *úpoly – základy sebeobrany, základy aikidó, judó, karatedó*
- *atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí*
- *sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie*
- *turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce*
- *plavání (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti*
- *lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy) - běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (další zimní sporty podle podmínek školy)*
- ***další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)***

Do této doby, než bylo zavedeno RVP, se zmínka o netradičních hrách, a tedy i o futsalu osnovy nezmiňovaly. Zařazovaly se tedy jen v rámci sportovních nebo pohybových her, či ve sportovních zájmových kroužcích a bylo to na samotném pedagogovi, jestli tyto netradiční hry zařadí nebo ne. Záviselo to také na vybavení dané školy, jestli mají vůbec prostory.

**Od zavedení RVP můžeme legitimně hovořit o povinném zařazení netradičních sportovních her do základních škol a každá škola by je měla povinně zařadit do svého**

**školního vzdělávacího plánu, a tedy i do samotné výuky. Jelikož mluvíme o futsale jako o netradiční sportovní hře a v rámci těchto her je jednou z nejpobulárnějších u nás, tak mají učitelé, co se týče vybavenosti škol, k výuce tohoto sportu velké předpoklady k zařazení futsalu právě do ŠVP jejich školy.**

V současnosti se netradiční hry v rámci RVP nedočkaly nějaké revize, a tudíž do dnes zůstávají stejné.

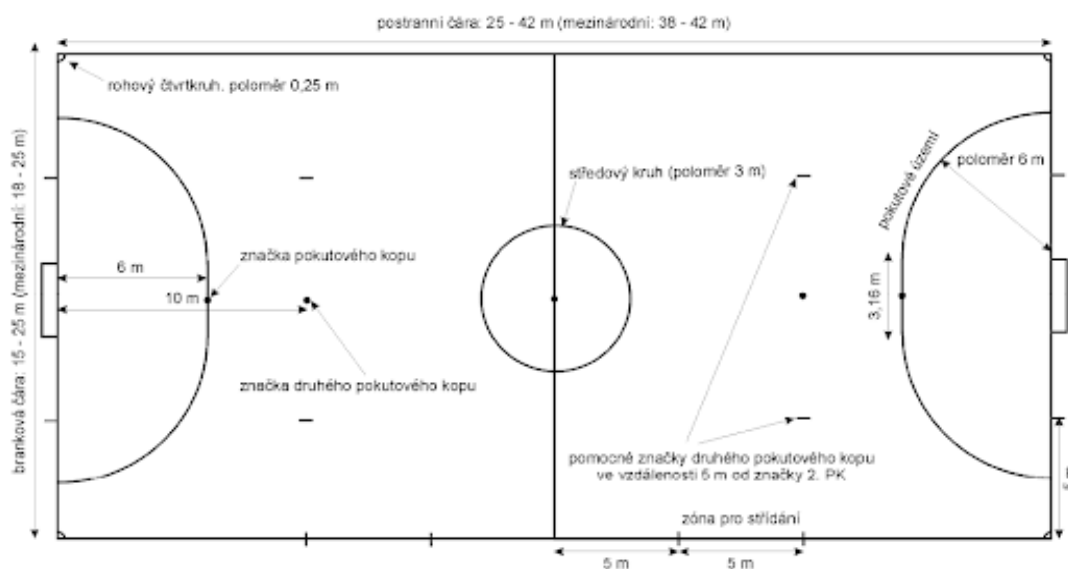
### **3.5 Pravidla Futsalu**

V této kapitole se budeme zaobírat pravidly futsalu a to základními, ale také i pokročilejšími, které může pedagog využít např. při řízení utkání jako rozhodčí. Pro seznámení žáky s futsalem by, ale učitel měl ovládat, alespoň ty základní. Budeme se zaobírat skutečně platnými nejnovějšími pravidly, ale také budeme hovořit o možnostech, které učitelé pro výuku futsalu mohou využít.

#### **3.5.1 Hrací plocha**

Utkání futsalu se hrají převážně v hale, jak jsme zmiňovali už u samotné charakteristiky, ale v hale se hrají převážně vyšší soutěže, tým může dostat výjimku hrát na umělé trávě, ale to jen z vážných důvodů, nižší soutěže se hrají právě na umělém travnatém povrchu, ale není to pravidlo. Hrací plocha je obdélníkového tvaru, proto je jeho délka větší než šířka. Rozměry jsou udány v pravidlech, kde jsou stanoveny minimální a maximální rozměry pro délku a šířku hřiště, je to z důvodu, že nejsou všechny haly stejně velké, některé totiž mají multifunkční charakter. Minimální rozměry tedy činí 15 metrů na šířku a 25 metrů na délku. Oproti tomu maximální rozměry, které hřiště může mít jsou 42 metrů na délku a 25 metrů na šířku. Zajímavostí je, že pro mezinárodní utkání pravidla hovoří o rozměrech v rozmezí 38 až 42 metrů na délku a 18 až 22 metrů na šířku. Pro výuku futsalu na základních školách však tyto rozměry nejsou až tak podstatné, pedagogovy pro výuku postačí tělocvična, kde lze futsalová cvičení provádět, pokud je tělocvična menšího charakteru lze futsal upravit na menší počet hráčů v týmu. Delší čáru hrací plochy nazýváme jako postranní čáru, oproti tomu o kratší čáře hovoříme jako o brankové čáře. Pro utkání musí také na hrací ploše být vyznačen středový kruh a jeho středový bod, který protíná středová čára. U každé branky také musí být vyznačeno pokutové území, které má poloměr 6 metrů a v něm je vyznačena

také značka pro pokutový kop, která je 6 metrů od branky, ale to není jediná značka pro pokutový kop, další je umístěna 10 metrů od brankové čáry. Dále nalezneme v každém rohu hrací plochy čtvrtkruhy, z kterého se rozehrávají rohové kopy, ty mají poloměr 0,25 metrů. U postranních čar jsou také umístěny na každé polovině zóny, které jsou určeny pro střídání hráčů. Branky na futsal jsou velice podobné těm házenkářským a mají velikost 2 metry na výšku a 3 metry na šířku, musí být umístěny na středu brankových čar. Pokud se vrátíme ještě k povrchu, na kterém se utkání hraje tak musí být rovný a je zakázáno hrát na materiálech jako asfalt nebo beton, avšak pro výuku futsalu je možné, že školy disponují nějakým podobným venkovním hřištěm, které by pro pedagogické účely byl také adekvátní. (FAČR, 2020, Kresta, 2009)



Obrázek 1: Rozměry hrací plochy ve futsalu

Zdroj: Kresta, 2009, str. 26

### 3.5.2 Hráči

V jakékoliv futsalové soutěži proti sobě v utkání stojí dva týmy. Při začátku utkání musí mít na hřišti každý z týmu 5 hráčů, je to systém 4 + 1, tzn. že jeden z pěti hráčů je brankář. Před samotným utkáním musí trenér týmu uvést všechny hráče, kteří zasáhnou do zápasu do zápisu, který má poté u sebe rozhodčí. Tento zápis je důležitý z důvodu toho, aby nějaký hráč nehrál podle sportovní terminologie „na černo“. Tzn. hráč musí mít registraci v daném

klubu. Co se týče výuky futsalu na školách, je toto důležité pro učitele, který bere svůj tým na nějaký turnaj, tak musí také uvést všechny svoje žáky (hráče) do zápisu, který se dělá na začátku turnaje. Futsalové utkání nemůže být zahájeno, pokud nemá tým alespoň 3 hráče na hrací ploše. V zápase mají trenéři možnost neomezeného střídání, ale pravidlo určuje počet náhradníků, kteří mají možnost do utkání zasáhnout. Na lavičce může být tedy maximálně 9 náhradníků. Hráč může střídat bez pokynu rozhodčího a může být kdykoliv v utkání, ale musí být provedeno ve vymezené zóně, kterou jsme si už zmiňovali. Náhradník může přijít do hry tehdy, když hráč ze hřiště opustí postranní čáru, jinak dojde k porušení pravidel o počtu hráčů na hřišti. Každý z týmů má v zápise uvedeného svého kapitána, ten má v utkání určité pravomoci. Rozhodčí ho např. informuje o určitém rozhodnutí, ale hlavně má funkci lídra týmu. (FAČR, 2020, Kresta, 2009)

### **3.5.3 Výstroj hráčů**

Co se týče výstroje hráče ve futsale, tak v tomto ohledu není tento sport náročný jako jiná sportovní odvětví. Hráč, který nastoupí do utkání musí mít dres, šortky, stulpny. Hráči jednoho týmu musí mít stejný „dresscode“. Tzn. celý tým musí mít jednotné barvy. Obuv, ve které hráči hrají, musí být platná v rámci pravidel a pro futsal je povolena sálová obuv neboli „sálovky“, které se používají v hale, na umělém povrchu to mohou být „turfy“ či povolený typ lisových kopaček („lisovky“). Pro výuku futsalu není ani tak důležitý „dresscode“, při modelovém utkání mezi žáky může učitel použít „rozlišovák“, při výběru obuvi bychom měli být obezřetní, protože pokud žák nemá sálovou obuv, tak je zde riziko zranění. Stejně jako u ostatních sportovních her, tak i ve futsale nesmí mít na sobě žádné šperky, i to je potřeba u žáků kontrolovat, protože může vzniknout velmi ošklivé zranění. Brankář může mít ještě kromě uvedené výstroje také loketní chrániče, rukavice a také může hrát v kalhotách, které jsou polstrované na stehnech, je to z důvodů častých dopadů na zem. (FAČR, 2020, Kresta, 2009)



Obrázek 2: Futsalová výstroj

Zdroj: [futsal.fotbal.cz](http://futsal.fotbal.cz)

#### 3.5.4 Míč

Oproti fotbalu je ve futsale míč velmi odlišný. Tvar je samozřejmě kulatý, ale míč pro futsal je velikosti 4, ve fotbale se používá velikost 5, tudíž je menší. Jeho obvod je od 62 do 64 centimetrů, váží v rozmezí od 400 do 440 gramů. Míč pro futsal má diametrálně odlišný odskok, je velmi tlumený, je to z důvodu lepší kontroly a práce hráčů s balonem. Pokud bychom futsalový míč pustili z dvoumetrové výšky, tak by se měl po prvním odrazu dostat do 60 centimetrů. Právě míč je asi ta nejdůležitější položka ke správné výuce futsalu, mnoho učitelů používá k výuce klasický fotbalový míč, ale s tímto balonem se žák nikdy nenaučí herní dovednosti, které jsou nesmírně důležité v další části nácviku. Futsalový míč je stavěný na rychlou a přesnou kontrolu, přesné přihrávky, střelbu a zrychlenou herní kombinaci, fotbalový míč odskakuje a žák by měl velké problémy právě s těmito zmíněnými prvky. (FAČR, 2020, Kresta, 2009)



Obrázek 3: Futsalový míč Zdroj: adsport.cz

### 3.5.5 Rozhodčí

Ve futsalovém utkání řídí hru dva rozhodčí, oba mají stejné pravomoci a uplatňují v zápase schválená pravidla futsalu. Rozhodčí mají ale také určité povinnosti: zkontrolovat před začátkem zápasu zápis utkání, dále jestli je vše v pořádku, např. čísla dresů s jmény hráčů apod., v průběhu hry musí rozhodčí kontrolovat čas. Co se týče vybavení, tak rozhodčí musí mít odlišný „dresscode“ než hráči, aby byli na hřišti k rozpoznání. Dále mají také žlutou a červenou kartu, k jejímu použití se ještě dostaneme. Důležitým prvkem v pravidlech futsalu, který nesmírně ovlivňuje hru, jsou tzv. akumulované fauly. To jsou všechny přestupky, které rozhodčí posoudí jako porušení pravidel a jejichž trestem je následný přímý volný kop. Mužstvo může nasbírat pět takovýchto faulů, aby nebylo potrestáno. Pokud mužstvo způsobí šestý a následně další přestupek vůči pravidlům, tak dostává protějšší mužstvo výhodu tzv. druhého pokutového kopu, který je zahráváný z 10 metrů od branky, ale pokud se hráč dopustí přestupku blíže, než je hranice 10 metrů, je zahrávána standardní situace, která je blíže branky. Tým má ale možnost klidně zahrávat i druhý pokutový kop, pokud se hráči rozhodnou, že je to pro ně lepší volba. Brankář má povolenou určitou volnost v pohybu, ale nesmí být blíže než 5 metrů od balonu. Rozhodčí může udělit i žlutou a červenou kartu, kterou má k dispozici. Žlutá karta je použita rozhodčím jako jakési varování či napomenutí, je udělena za podmínek, které rozhodčí vyhodnotí, jako jakési hrubší porušení pravidel je tomu např. při podražení, tahání za dres atd..., červenou kartu udělí rozhodčí, pokud jsou hrubě porušena pravidla a to bývá např. surová hra, nesportovní chování (vulgarismy). V případě, kdy hráč obdrží červenou kartu, tak musí okamžitě opustit hřiště a nemůže se už zapojit do hry, zároveň jeho tým musí 2 minuty hrát oslabení. Pokud tým obdrží do těchto dvou minut gól, může doplnit mužstvo jeden z náhradníků. Rozhodčí má možnost hru



kdykoliv přerušit, to se může stát např. při zranění hráče, který potřebuje ošetření. K těmto dvěma hlavním rozhodčím jsou také delegováni asistenti, jeden, co koriguje střídání a pozoruje, jestli nebyla porušena pravidla, další může být u časomíry. (FAČR, 2020)

Z hlediska výuky je potřeba, aby si pedagog osvojil základy těchto pravidel, aby dokázal řídit utkání žáků. Tímto si pravidla lépe osvojí a pochopí. Učitel hru musí řídit, aby nedošlo k nějaké surové hře a následnému zranění. Je také častý jev, že učitel bere své žáky na školní turnaje, kde jsou rozhodčí znalí těchto pravidel, a tudíž by mohl oslabit své mužstvo, pokud by neznal pravidla např. kdyby se svojí chybou dopustil špatného střídání, které rozhodčí následně postihnou. (Kresta, 2009)



Obrázek 4: Výstroj rozhodčí ve futsalu

Zdroj: futsal.fotbal.cz

### 3.5.6 Doba hry

Futsal je oproti fotbalu a jiným jeho formám zajímavý v tom, že se hraje na čistý čas. Čistý čas znamená to, že kdykoliv míč mimo hrací plochu nebo rozhodčí zápas přeruší, tak je čas pozastaven. Futsalové utkání se hraje na dva poločasy a každý poločas trvá 20 minut, mezi nimi je přestávka, která trvá 15 minut. V každém poločase mají také oba týmy nárok na timeout (oddechový čas), rozhodčí na pokyn trenéra hru přeruší na 1 minutu. Oddechový čas mohou týmy použít v každém poločase 1x. Pokud je v základní hrací době stav utkání nerozhodný, tak se v některých soutěžích hraje prodloužení to se hraje systémem 2 x 5 minut. Jestliže i po prodloužení je stav nerozhodný, tak následují pokutové kopy. V některých soutěžích, ale spíše turnajích jsou pokutové kopy běžným jevem. Začátek utkání začíná vždy výkopem jednoho z týmu ze středové značky uprostřed hřiště, tento výkop je zahájen na

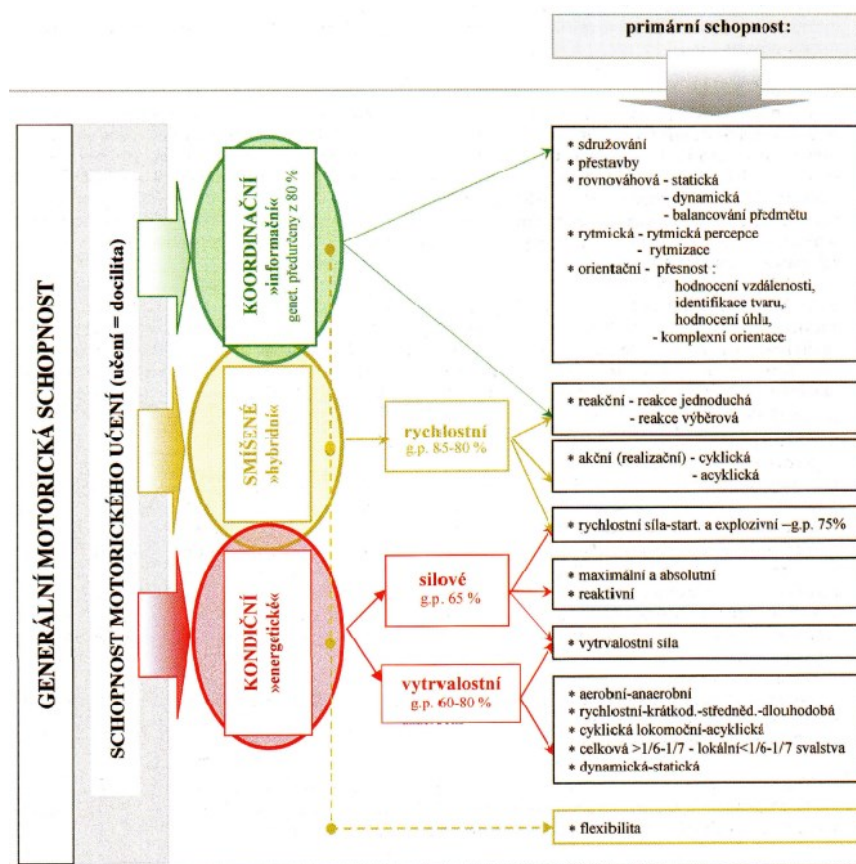
pokyn rozhodčího, kdy má úvodní hvizd utkání. Pokud jeden z týmů obdrží branku, tak právě se začíná stejným principem a rozehrává tým, který právě branku obdržel. Tým nemůže dát gól z autového kopu, pokud se nikdo míč netečuje. Zápas může skončit pěti různými možnostmi buďto výhrou či prohrou, remízou, výhrou v prodloužení anebo výhrou na penalty. (FAČR,2020)

Ve školách se často setkáváme s futsalovými turnaji, které se však hrají odlišným systémem. Pokud se pořadatel rozhodne, může se utkání hrát v hrubém čase, což je nejvíce volená varianta. Je to hlavně z časových a kapacitních důvodů. Kvůli tomu je dobré žáky připravit v modelových utkáních na varianty, kdy se hraje kratší dobu. V tento moment musí být tým velmi efektivní a velmi takticky připravený, co se týče bránění. (Kresta, 2009)

### **3.6 Pohybové schopnosti**

V této kapitole rozebereme ty nejdůležitější schopnosti, které může výuka futsalu obsahovat a zdokonalovat. Tyto schopnosti jsou nedílnou součástí futsalového hráče, bez kterých se ti nejlepší futsalisté neobejdou. Jedná se např. o sílu, rychlost, obratnost, vytrvalost a logické uvažování. Futsal je sport, který je velmi náročný nejen na fyzickou stránku, ale také na psychiku. Proto tento sport při výuce může být žákům velmi prospěšný a rozvíjet jejich slabé i silné stránky. Není pochyb o tom, že je futsal velice náročný, a proto to také pro žáky může být cesta se zlepšit po fyzické stránce.

Na níže uvedeném obrázku můžeme vidět určitou hierarchii pohybových schopností u hráčů futsalu dle Bedřicha (2006), které obsahují schopnosti, které jsme již zmiňovali výše, je nutné dodat, že se jedná o hypotetickou strukturu, kterou Bedřich zmiňuje.



Obrázek 5: Hypotetická struktura pohybových schopností

Zdroj: Bedřich (2006)

Dle Votíka (2005) můžeme o pohybových schopnostech říci, že jsou to relativně samostatné soubory k vykonávání nějaké pohybové činnosti dle určitých předpokladů člověka. Pohybové schopnosti rozlišuje na koordinační a kondiční. S dalším rozdělením, ale přichází Měkota a Novosad (2005), ti rozdělují pohybové schopnosti na kondiční, do kterých řadí sílu, vytrvalost a z určitého pohledu i rychlost, koordinační, v těch se projevuje nejvíce rovnováha, orientace, diferenciace a do předposlední kategorie, kterou nazývají hybridní řadí rychlost. Také zmiňují, že do pohybových schopností patří také musíme řadit pohyblivost (flexibilita). Následující dělení vychází od Votíka.

### 3.6.1 Kondiční pohybové schopnosti

K vykonávání určitého pohybu, ke kterému využíváme nějaké množství energie souvisí metabolické procesy, které podporují právě kondiční pohybové schopnosti. Do této kategorie řadíme vytrvalostní, silové a částečně rychlostní schopnosti. Proč částečně? Jak

jsme zmiňovali v předešlém odstavci, tak rychlostní schopnosti jsou na hranici kondičních a koordinačních schopností. (Dovalil, 2002)

### **Silové schopnosti**

Silové schopnosti nám umožňují překonat nějaký určitý odpor nebo mu pomocí námi vynaloženého svalového úsilí odolávat po nějaký časový segment. Tento odpor závisí na počtu aktivovaných vláken (nitrosvalové koordinaci), poté jaké je celkové množství svalových vláken a jaká je souhra svalových vláken, které daný pohyb zajišťují to znamená, jaká je mezisvalová koordinace. (Čelíkovský, Kovář & Blahuš, 1973)

### **Druhy silových schopností**

Máme několik druhů silových schopností, které dnes rozeznáváme a ro podle toho jaký mají typ svalových kontrakcí neboli stahu svalu.

Podle změny délky svalu a napětí je můžeme dělit na:

- Izometrickou kontrakci, často o ní hovoříme jako o statické kontrakci, protože u tohoto typu se délka svalového vlákna nemění, zvyšuje se pouze svalové napětí.
- Izotonická kontrakce, o které naopak hovoříme jako o dynamické kontrakci. Dochází zde k opačnému efektu jako u izometrické kontrakci, svalové napětí zůstává stejné, ale mění se zde délka svalu.

Izotonická kontrakce se pak ještě rozlišuje na koncentrickou a excentrickou.

- o Koncentrická kontrakce, u tohoto typu kontrakce dochází ke skutečnému zkrácení svalu. Zde je důležité zmínit že segment těla, který se pohybuje určitým směrem tak síla působí v tom samém směru)
- o Excentrická kontrakce, naopak tady se sval protahuje a výsledkem je pohyb, který má brzdící tendenci.

Díky tomuto rozdělení můžeme tedy rozeznávat sílu na dynamickou a statickou. Izometrická kontrakce je typická pro statickou sílu. Zde hovoříme o udržení břemene nebo těla v konkrétní poloze, ale pohyb se zde nekoná. Izometrická kontrakce je zase naopak typická pro sílu dynamickou. Tady už oproti statické síle pohyb těla nastává, nemusí se jednat o celkový pohyb těla, ale můžou to být pohyby určitých segmentů. Dynamickou sílu můžeme

ještě dělit na čtyři další druhy síly, podle rychlosti pohybu a velikosti odporu. (Perič & Dovalil, 2010)

Rozdělení dynamické síly podle rychlosti pohybu a velikosti odporu dle (Periče a Dovalile, 2010, s. 81)

*a) **Explozivní (výbušná) síla** využívá maximálního zrychlení s malým odporem. Do této kategorie patří hody, vrhy, kopy apod.*

*b) **Rychlá síla** je druhým typem dynamické síly. Je charakteristická nemaximálním zrychlením s nízkým odporem. Sem řadíme např.: starty v atletice, sérii úderů v boxu.*

*c) **Vytrvalostní síla** (silová vytrvalost) spočívá ve využití nízkého odporu stálou, ale ne příliš velkou rychlostí. Příkladem je veslování, kanoistika nebo silniční cyklistika.*

*d) **Maximální síla** je posledním čtvrtým typem. Zde se provádějí cvičení s vysokým odporem, ale malou rychlostí. Tato síla je základem pro ostatní tři druhy dynamických silových schopností (explozivní, rychlou a vytrvalostní). Typickým sportem, který využívá maximální sílu, je vzpírání. “*

### **Charakteristika silových schopností ve futsale**

Silové schopnosti ve futsale jsou oproti fotbalu specifické, protože ve fotbale záleží na pozici hráče, kterou zastává na hřišti, tedy brankář, obránce, záložník, útočník. Ve fotbale je spoustu odlišně vybavených hráčů, např. stoper (obránce) musí být velmi dobře silově vybaven, protože je vystavován mnoha soubojům, ale zase není tak rychlostně vybaven jako třeba krajní křídlo (záložník). U futsalu to není pravidlem. Prototyp moderního futsalisty je daný tím, že disponuje všemi těmito silovými schopnostmi, je rychlý, silově zdatný, má dostatečnou vytrvalost atd... Můžeme tedy říci, že hráč futsalu je komplexně vybavený. (Kresta, 2009)

### **Vytrvalostní schopnosti**

Vytrvalost je schopnost provádět určitou pohybovou činnost co nejdéle, ale jde o to, jakou intenzitou činnost vykonáváme. Nižší intenzitou bychom měli provádět pohyb co nejdéle, ale pokud je pohyb prováděn v daném čase tak by intenzita měla být maximální. Je to schopnost, která nám pomáhá jak v běžném životě, tak při fyzické zátěži odolat únavě.

Na rozdíl od rychlosti vytrvalost není daná tolik geneticky, proto jí lze trénovat a ovlivnit skoro ve všech fázích života. Výsledky zlepšení vytrvalosti jsou dokonce patrné i po několika týdnech. (Lehnert, 2010)

### **Druhy vytrvalostních schopností**

Vytrvalostní schopnosti můžeme dělit podle mnoha aspektů a specifik. Vytrvalost lokální a celková je dělení podle toho, jaké segmenty svalových skupin zapojujeme. U lokální by neměla být zapojena více než jedna třetina svalstva, tento typ je častý např. u určitých posilovacích cvičení. U celkové by naopak zase mělo být zapojeno více než dvě třetiny svalových skupin, to je typické např. u plavání či běhu. Stejně jako u silových schopností tak i vytrvalost můžeme dělit na statickou, u které se nekoná pohyb a dynamickou, při které zase ano. Pokud dochází k souhře vytrvalosti a dalších pohybových schopností, můžeme hovořit o rychlostní či silové vytrvalosti. Dalším typem dělení může být anaerobní a aerobní vytrvalost. (Čelikovský, 1990)

Vytrvalost členíme podle trvání pohybové činnosti, která závisí, po jaký časový úsek ji provádíme.

Rychlostní vytrvalost – Maximální intenzita po časový úsek, kdy vykonáváme pohybovou činnost. Cílem je udržet tuto úroveň po co nejdéle dobu. Mezi sportovci se tato doba odhaduje od 20 do 30 sekund. Důležité je zmínit, že rychlostní vytrvalost je anaerobního charakteru a netvoří se u ní laktát.

Krátkodobá vytrvalost – Tento typ se až tolik neliší od té rychlostní, stále je tu potřeba provádět pohybovou činnost co nejdéle, ale intenzita tu není maximální, ale jedinec by se měl pokusit o co největší. Zde se odhaduje doba od 2 do 3 minut. Převládá zde také anaerobní typ, avšak oproti rychlostní vytrvalosti se zde tvoří laktát a po skončení činnosti je na člověku znát rychle únava.

Střednědobá vytrvalost – Rozdíl oproti předešlým dvěma typům je v délce, po kterou jsme schopni střední intenzitu vykonávat. Hovoří se o rozmezí 8 až 10 minut. Dochází zde k určitému přechodu anaerobního a aerobního krytí energie.

Dlouhodobá vytrvalost – Typ vytrvalosti, kde doba překračuje 10 minut a intenzita pohybové činnosti by měla být střední skoro až mírná. Zde dochází k přechodu do aerobního typu.

Tento typ vytrvalosti je doporučen trénovat zejména lidem s nadváhou, protože u něj není tak velký nárok právě na intenzitu. (Lehnert, 2010)

U této schopnosti je třeba zmínit důležitý prvek, bez kterého se vytrvalost neobejde, a to je odpočinek (zotavení) ten můžeme dělit např. na:

Plný odpočinek – Pohybová činnost je zahájena poté co se energie obnoví úplně.

Optimální odpočinek – Pohybová činnost je zahájena v době, kdy jedinec není ještě zcela zotaven.

Zkrácený odpočinek – Je typ odpočinku, který by měli absolvovat jen sportovci už na nějaké úrovni. Sportovec má zde tepovou frekvenci nad 130 tepů za minutu.

Dále můžeme dělit odpočinek na aktivní či pasivní. Aktivní odpočinek je spojen s určitou pohybovou činností klidnějšího charakteru např. „výklus“. Pasivní odpočinek neobsahuje určitý typ pohybu, ale řadí se do něj např. leh. (Lehnert, 2010)

### **Charakteristika vytrvalostních schopností ve futsale**

Ve futsalovém utkání hráči absolvují nesmírný počet rychlých startů nebo sprintů, proto je pro tento sport typická krátkodobá vytrvalost. Jelikož hráči mají možnost střídání tak stejně jako v ledním hokeji nezůstane hráč futsalu na hrací ploše déle než 3 minuty, mohou být samozřejmě výjimky, ale to jsou už specifické situace. Tato schopnost se u hráčů trénujeme speciálními „drily“, kde absolvují nesčetné množství běhů na krátkou vzdálenost, pohybu a do toho si musí poradit v této rychlosti s míčem, který musejí ovládat. Vzdálenost úseků se pohybuje od 50 do 200 metrů. (Kresta, 2009)

### **Rychlostní schopnosti**

*„Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s), a to bez odporu nebo jen s malým odporem (přibližně 20-20 % maxima). Je charakteristická převážným zapojením ATP-CP zóny“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 93)*

Rychlostní schopnosti jsou oproti ostatním kondičním schopnostem velmi specifické, co se týče predispozic pro budoucí vývoj, jsou totiž podle odhadů podmíněné dědičně skoro z 80 %. Proto se musí rozvíjet od určitého věku dlouhodobě. Stálý trénink sice může rychlostní

schopnosti ovlivnit, ale nebude se jednat o tak velké zlepšení, protože rychlost nelze natrénovat během několika týdnů. Krom věku, figurují u této schopnosti, také jiné aspekty např. somatotyp jedince, pohlaví, ale také CNS (centrální nervová soustava), konkrétně její činnost. (Čelikovský, Kovář & Blahuš, 1973)

### **Druhy rychlostních schopností**

Reakční rychlost – Je to reakce na určitý podnět, který je proveden v co nejrychlejší časový úsek. Jedná se o dobu, kdy vznikne nějaký podnět do zahájení pohybu. Reakce se v tomto ohledu může dělit na jednoduchou a složitou.

Jednoduchá reakce – Vznikne jeden podnět, na něj reaguje vždy jedna odpověď.

Složitá reakce – Vznikne jeden podnět, ale zde na něj reaguje více odpovědí.

Acyklická rychlost – To je schopnost, kdy vykonáváme jednotlivý pohyb, který se snažíme provést v co nejrychlejší časový úsek.

Cyklická rychlost – Tato schopnost hraje právě při vybavenosti futsalistů velkou roli. Zde se totiž jedná o opakování stejných pohybů, které se snažíme vykonávat s co největší intenzitou. Můžeme mluvit o schopnosti akcelerace, rychlých změn směrů a maximální frekvence pohybů.

Komplexní rychlost – to je kombinace dvou předchozích typů, tedy acyklických a cyklických pohybů.

### **Charakteristika rychlostních schopností ve futsale**

Specifičnost futsalu, kdy se jedná o tak rychlý sport, můžeme mluvit o největším vlivu těchto schopností v tomto sportovním odvětví. Hráči absolvují tréninkové jednotky typické právě pro rozvoj těchto schopností. Jsou to např. výbušné starty z různých pozic, rychlé změny směru, rozvoj maximální rychlosti, a to vše hráči absolvují bez míče anebo s ním. Proto jsou hráči futsalu velmi ojedinelí, dokáží totiž ve velké rychlosti kontrolovat i míč, s tím souvisí i souhra rychlosti a koordinačních schopností, např. obratnost, koordinace nebo prostorová orientace. Je důležité ještě zmínit, že brankáři ve futsale disponují hlavně reakční rychlostí, sportovní terminologií mají obrovsky rychlé reflexy, pomocí nichž dokáží znemožnit vstřelení branky rychlými pohyby.



### **3.6.2 Koordinační pohybové schopnosti**

Koordinace, která je často označována jako obratnost, je schopnost dělat pohyby, které jsou velmi složité a jsou často v neočekávaných situacích, kde se mění daná situace, proto pokud má jedinec tuto schopnost velmi rozvinutou, může tyto komplikované – koordinované pohyby provádět efektivněji než ostatní. (Bedřich, 2006)

Proto jsou koordinační schopnosti často označovány jako schopnosti obratnostní, ale také jako koordinačně – psychomotorické. Mezi všemi ostatními pohybovými schopnostmi mají specifické postavení, které vyplývá z jejich různorodosti. Schopnosti tohoto charakteru nejsou tolik náročné, co se týče energetického výdaje. Jsou ale náročné v rámci souhry centrální nervové soustavy a těla jako takového, protože CNS řídí spoustu oblastí, důležitých pro určitý pohyb.

Koordinační schopnosti závisí na mnoha dalších faktorech:

Je potřeba, aby funkční systémy jako např. dýchací, oběhový atd..., které zabezpečují přísun např. energetických zdrojů do svalových skupin vykonávajících daný pohyb, byly správně vyvinuté a činné.

K tomu, aby koordinační schopnosti správně fungovaly musí být sluchové a zrakové ústrojí činné na vysoké úrovni.

A v poslední řadě je zapotřebí, aby u jedince fungovaly psychologické procesy jako např, pozornost, motivace nebo vůle. Také je nutná činnost nervosvalové koordinace. (Bedřich,2006)

#### **Druhy koordinace**

Koordinaci dělíme na dva typy, a to na obecnou a speciální.

Obecná koordinace – To je typ koordinace, kterou si jedinci mohou osvojit bez určité sportovní specializace, proto tedy člověk může obecně provádět pohybové dovednosti v prostém životě, kdy je koordinace potřeba. Mluvíme tedy o činnostech, se kterými se setkáváme běžně např. když člověk zakolísá a zkoordinuje tělo, aby nespádl. Obecná koordinace má tenkou hranici, protože některé prvky v určitém sportovním odvětví mohou směřovat k rychlejšímu osvojení některých speciálních dovedností. Proto tedy můžeme o koordinaci říct, že je velmi důležitým aspektem pro nácvik sportovní techniky.

Speciální koordinace – Tento typ je založen na pečlivém a pravidelném tréninku, kde si jedinec osvojuje technické prvky a pohybové dovednosti, při celé jeho sportovní kariéře. Proto je tedy nutné zmínit rozdíl mezi těmi dvěma typy, speciální koordinace je založena na provádění specifických sportovních dovedností, a to ve velké intenzitě a s co největší efektivitou. (Bedřich, 2006)

Koordinaci jsme si rozdělili na dva druhy, ale koordinace jako taková je tvořena dalšími schopnostmi, které na sebe navzájem působí, tedy jsou mezi sebou úzce propojené. Proto je koordinace velice náročná pohybová schopnost, hlavně co se týče určité souhry.

#### Samostatné dílčí schopnosti koordinace:

Reakce – Již zmíněná u rychlosti, dělí se na složitou a jednoduchou.

Rovnováha – Dělíme ji na statickou a dynamickou.

- Statická rovnováha – Z názvu vyplývá, že se jedná o schopnost, která se provádí na místě čili nedochází zde k pohybu.
- Dynamická rovnováha – Je spjata s konáním určitého typu pohybu. Sem bychom mohli zařadit i balancování.

Rytmus – Jedna z významných dílčích schopností koordinace, je to velice racionální pohyb, který dokáže samotný pohyb řídit nebo se přizpůsobit situaci. Střídají se zde cyklické a acyklické pohyby, které jsou na sobě závislé.

Prostorově – orientační – Také velmi důležitá schopnost, která se odvíjí od toho, že jedinec změní v prostoru postavení a pohyb těla, ale může se také jednat o jakési hodnotící prvky vztahů v daném prostoru.

Kinesteticko – diferenciační – Jde o schopnost, kde jedinec provádí určitý typ pohybu a dokáže se orientovat v prostoru a čase. Většinou se s daným typem pohybu pojí silové požadavky.

Sdružování – Z názvu již vyplývá, že se jedná o schopnost, při které dokáže jedinec propojit navzájem celky těla, které jsou v pohybu např. trup a hlava nebo končetiny a trup. Jsou sladěny časově, komplexně, prostorově a dynamicky do nějakého typu pohybu.

Přestavba – Schopnost, založená na změně nebo přizpůsobení pohybové činnosti podle aktuálních podmínek, můžou být vnitřní a vnější. Člověk může např. měnit pohybovou činnost podle toho, jak se mění znění činnosti, protože dokáže vnímat, v jaké situaci se nachází a kdy je potřeba k nějaké změně pohybu. (Bedřich, 2006)

### **Charakteristika koordinačních pohybových schopností ve futsale**

Jak už jsme zmiňovali v předešlé kapitole u rychlostních předpokladů, tak je nesmírně složité mít míč pod kontrolou v takové rychlosti, v jaké se futsalisti pohybují. Proto jsou pro nácvik futsalu koordinační pohybové schopnosti velice důležité. Nejde jen o rovnováhu a balanc při běhu s balonem, ale při střelbě a nahrávce musí hráč futsalu najednou zapnout velké množství svalových segmentů v souhře s CNS. Jde také o to, jak se hráč pohybuje v prostoru, musí předvídat jakýkoliv odraz nebo vytyšit kam bude protihráč směřovat balon. Dále je potřeba zmínit, že futsalisté mají dobrý rytmus samotného pohybu, střídají výbušné starty s velkým zpomalením, které musí ustát a opakovaně tyto činnosti provádět. Kdo opravdu překonává všechny hráče na hřišti, co se týče obratnosti, tak to je brankář. Ten musí být velice obratný, aby dokázal pochyťat všechny střely nebo si poradit se situacemi, kde čelí soupeři jeden na jednoho. V neposlední řadě bychom měli říct, že hráči futsalu na té vyšší úrovni jsou velice inteligentní, jako tomu bývá i u ostatních sportovních her. Dokážou mít obrovský přehled v budoucích situacích, čtení hry u nich je naprosto špičkové, a to vše dokážou učinit v obrovské rychlosti.

### **3.7 Věková specifika ve futsale**

Věková specifika jako taková jsou velice obsáhlá, ale jelikož pro praktickou část máme dvě odlišně věkové chlapecké skupiny tak se budeme zabírat pouze kategoriemi U15 a U16, což jsou mladší a starší žáci, protože tento vzorek bude nadále podroben následnému testování.

Pro práci pedagoga je potřeba zmínit, že školních turnajů se mohou zúčastnit žáci od 6 do 9. třídy, ale co se týče fyzických predispozic, je lepší brát na tyto turnaje starší žáky, pokud nemáte v týmu nadstandartního hráče, co se týče techniky a je mladšího věku.

Věkové specifika jsou stanovena tak, aby se zajistilo, že hráči hrají proti soupeřům stejné úrovně vývoje a schopností. Většina soutěží a turnajů pro chlapce ve věku 14 a 15 let využívá kategorie U15 nebo U16.

V kategorii U15 by hráči měli být narozeni od 1. ledna 2008 do 31. prosince 2009, zatímco v kategorii U16 by měli být narozeni od 1. ledna 2007 do 31. prosince 2008. Tyto specifikace se mohou lišit v závislosti na konkrétních pravidlech a organizátorech soutěží a turnajů.

### **3.7.1 Technicko – taktické aspekty**

V této věkové kategorii se často hraje na menších hřištích, což umožňuje hráčům hrát v rychlejším tempu a vyžaduje větší kontrolu míče a rychlou reakci. Taktéž se zvyšuje počet hráčů v poli na 5 hráčů na každé straně, což umožňuje větší útočné a defenzivní možnosti.

Technické dovednosti jsou ve futsale klíčové a měly by být dobře rozvinuté u hráčů v této věkové kategorii. Hráči by měli mít dobrou kontrolu nad míčem a být schopni přesně a rychle přihrávat a přijímat míč. Dále by měli být schopni provádět různé driblinkové techniky, jako jsou kličky, zrychlení a zpomalení.

Taktické dovednosti jsou také velmi důležité v této věkové kategorii. Hráči by měli být schopni rychle reagovat na situace na hřišti a měli by mít dobré chápání herních systémů a taktiky. Hráči by také měli být schopni spolupracovat s ostatními hráči a být součástí týmového úsilí.

Fyzická zdatnost je další klíčový prvek, který by hráči v této věkové kategorii měli mít dobře rozvinutý. Hráči by měli být dostatečně rychlí a měli by mít dobrou výdrž a vytrvalost, aby mohli hrát na vysoké úrovni po celý zápas. Důležitá je také koordinace pohybu a rychlá reakce.

Mentální schopnosti jsou také klíčové pro úspěch hráčů v této věkové kategorii. Hráči by měli být schopni se rychle rozhodovat a měli by mít silnou motivaci a odhodlání. Také by měli být schopni se rychle přizpůsobovat novým situacím a být schopni se učit a zlepšovat.

Celkově by hráči v této věkové kategorii měli být dobře vybaveni technickými, taktickými, fyzickými a mentálními schopnostmi, aby mohli hrát vysokou úroveň futsalu. Týmová spolupráce, respektování pravidel a fair play by také měly být klíčovými hodnotami, které by hráči měli dodržovat. (Meinhardt, Juszczak, 2017)

### **3.7.2 Biologické aspekty**

V této věkové kategorii dochází u chlapců k významným změnám v jejich těle a fyzické zdatnosti. Výrazně se zvyšuje objem a síla svalové hmoty, což umožňuje hráčům výkonnější a rychlejší pohyby. Také se zlepšuje koordinace pohybu a reflexy.

Hráči v této věkové kategorii mohou být různě vysocí a mít různou váhu. Nicméně během puberty může dojít k růstu hráčů a jejich postavy se mohou začít vyvíjet. Je tedy důležité, aby byli schopni se rychle adaptovat na tyto změny a udržovat dobrý stav fyzické zdatnosti.

Hráči v této věkové kategorii by měli být také schopni správně se stravovat a hydratovat, aby udrželi dostatečné množství energie během tréninků a zápasů. Je také důležité, aby dostatečně odpočívali a chránili se před úrazy.

Celkově by hráči v této věkové kategorii měli být schopni přizpůsobit se rychlým změnám ve svém biologickém vývoji a udržovat dobrý stav fyzické zdatnosti a výkonnosti, aby mohli hrát na vysoké úrovni futsalu. (Vilímová, 2009)

### **3.8 Herní činnosti jednotlivce**

Herní činnosti jednotlivce jsou pohybové úkony, které hráči využívají v průběhu utkání, často se mění ve velké rychlosti, protože se hráč musí rozhodnout co a jak v daný moment vyhodnotí jako nejlepší řešení, což je velice náročný úkol. U futsalu jsou herní činnosti velmi specifické, protože narozdíl od fotbalu, kde jsou jiné podmínky hry a taktiky, se někteří hráči už specifikuji na danou herní činnost, která je pro jejich daný post typická např. krajní záložník za utkání povětšinou útočné prvky jako centr, střelba, přechody jeden na jednoho atd... Oproti tomu hráč futsalu musí být komplexní, to znamená, že se na hřišti od něj čeká jak útočná, tak obranná činnost.

Herní činnosti jednotlivce můžeme po dobu utkání sledovat z různých úhlů např. z technického hlediska, z cíleného účelu anebo z uplatnění taktiky v zápase.

V této části si vysvětlíme herní činnosti jednotlivce z hlediska cíleného účelu. Z tohoto pohledu rozlišujeme ve futsale a jiných sportovních hrách dva typy:

- Herní činnosti jednotlivce útočné
- Herní činnosti jednotlivce obranné

Je potřeba si zmínit velmi specifický prvek, který utkání futsalu obsahuje. V určitých herních situacích se často stává, že herní činnosti jednotlivce plní nejenom hlavní úkol, ale i vedlejší nebo se dokonce i prolínají a mění. Může se např. stát, že obranná herní činnost, která má jako hlavní úkol zabránit obdržení branky proměnit v útočnou herní činnost a vést k tomu, že tým se dostane do situace, kdy branku může naopak vstřelit. Proto nelze úplně jednoznačně říct, že obranné herní činnosti mají hlavní úkol zabránění obdržení branky a útočné naopak za cíl vstřelení branky.

Pro zvládnutí samotné hry je potřeba, aby si jedinec osvojil technické prvky, které plynou právě z těchto herních činností, a proto si je rozebereme z těchto dvou hledisek. (Kresta, 2009)

### **3.8.1 Herní činnosti jednotlivce útočné**

Do útočných herních činností jednotlivce řadíme tyto technické dovednosti:

- Zpracování míče
- Přihrávka
- Střelba
- Ovládání a vedení míče
- Přejed hráče jeden na jednoho (obcházení soupeře)
- Výběr místa (hra bez míče)

Je potřeba připomenout, že některé tyto prvky spadají i pod herní činnosti obranné a neměli bychom je radikálně dělit, protože se navzájem doplňují. (Kresta, 2009)

#### **Zpracování míče**

Zpracování míče je podle mnoha expertů ta nejzákladnější dovednost, bez které se hráč futsalu neobejde. Definice této dovednosti má více podob, ale v co nejjednodušším podání bychom o zpracování mohli říct, že je to získání kontroly nad míčem, který nám přihrál spoluhráč nebo jsme míč odebrali protihráči. Ve futsale je spousta způsobů, jak zpracovat míč od základních po specifické. Ve futsale je nejrozšířenější tzv. převzetí míče, které provádíme po přihrávce po zemi od spoluhráče. (Kresta, 2009)

My se zaměříme na ty základní typy, které mají zásadní dopad na samotnou hru, jsou tři:

## Převzetí

Převzetí míče podrážkou – Ve futsale nejpoužívanější převzetí, protože hráč dostane rychle míč pod kontrolu a může následovat rychlý druhý dotek. Je to velký rozdíl oproti fotbalu, kde tenhle typ nepotkáváme tak často. V moment, kdy proti nám směřuje míč musíme nastavit nohu tak, aby podrážka nohy směřovala proti míči, v momentě, kdy se míč dotýká podrážky, musí hráč okamžitě přitlačit na míč směrem k podlaze, tím se míč zastaví a my ho tudíž dostáváme pod naši kontrolu. Zásadní chyba u převzetí tohoto typu je, že hráč má váhu na míči, a ne na stojné noze, je potřeba, aby se hráč naučil hned z počátku mít váhu právě na stojné noze. (Kresta, 2009)



Obrázek 6: Převzetí míče podrážkou

Zdroj: <https://www.mlsz.hu>

Převzetí míče vnitřní stranou nohy – Tento typ se často používá při převzetí míče rovnou do určitého směru, kdy chceme další herní činnost provádět z druhého doteku např. stělu nebo přihrávku. Zde je váha také na stojné noze, ale když proti nám směřuje míč nastavíme podle sportovní terminologie tzv. „placíрку“ (vnitřní strana nohy). Noha by neměla být zpevněná, ale spíše uvolněná, ale pokud nám spoluhráč dá prudkou přihrávku, tak kvůli ztlumení míče použijeme zpětný pohyb nohy a tím se míč utlumí. (Kresta, 2009)



Obrázek 7: Převzetí míče vnitřní stranou nohy

Zdroj: <https://isport.blesk.cz/>

Převzetí míče vnější nártem – Asi nejsložitější převzetí balonu z těchto tří, ale mnohdy velice účinné a efektivní. Provádí se stejně jako předešlé převzetí vnitřní stranou, ale je náročnější na koordinaci, často se člověk nedokáže dobře nastavit na tento úkon v hlavě. Míč převezmeme tzv. „šajtlí“ (Vnější strana nártu). (Kresta, 2009)



Obrázek 8: Převzetí míče vnějším nártem

Zdroj: <https://blog.eobuv.cz>



## Stahování

Stahování je typ zpracování míče, který se nejvíce používá v momentě, kdy dostáváme od spoluhráčů polovysoké či vysoké přihrávky. Tento typ se nazývá stahování z důvodu toho, že míč doslova stahujeme ze vzduchu před dopadem na hrací plochu. Jsou čtyři druhy stahování, ale ten nejpoužívanější je stažení nártem. Je to celkem složitý způsob zpracování a nácvik se provádí přednožením pokrčmo, kdy čekáme až míč klesne do výšky, kde je možné stahování provést. V tento moment provádíme pohyb souběžně s míčem směrem k zemi, v tento moment se nárt uvolňuje, aby zmírnil náraz míče o zem a jeho odskok. Podobným způsobem se provádí stahování míče vnitřní stranou nohy, či stehnem nebo hrudníkem. (Kresta, 2009)

## Tlumení

Poslední typ zpracování z těch základních tří, který si zmíníme, je tlumení. Je to alternativa, která může sloužit také pro zpracování polovysokých či vysokých balonů. Nejčastěji vidíme tento typ ve třech variantách. Ta nejužívanější varianta je tlumení podrážkou poté vnitřní a vnější stranou nohy. Při všech třech způsobech se provedení nijak zvlášť neliší, hráč musí počkat až míč dopadne na zem a v tento moment přišlápne míč k zemi a tím ho tlumí. Je třeba dbát stejně jako u všech druhů zpracování na přenesení váhy, hráč musí stále dbát na to, aby váha byla vždy na stojné noze. (Kresta, 2009)

## **Vedení míče**

Vedení míče ve futsale se liší od vedení míče v tradičním fotbale. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že ve futsale se hraje na menším hřišti a s menším a těžším míčem. Proto je vedení míče ve futsale technicky náročnější, neboť hráči mají méně místa a času na reakci.

Samotné vedení míče ve futsale je velmi důležitou schopností pro hráče, protože to umožňuje hráčům rychle a efektivně posouvat míč, obejít protihráče a vytvářet si příležitosti k zakončení. Vedení míče ve futsale je ovládání míče pomocí nohou, což může být provedeno různými způsoby.

Jeden z nejčastějších způsobů vedení míče ve futsale je tzv. "krok po kroku" (step by step). Tento styl se používá hlavně při rychlých změnách směru a rychlých pohybech. Hráč bude

krokovat s míčem, což znamená, že postupně přemísťuje míč z jednoho kroku na druhý, aby se vyhnul ztrátě míče a udržel kontrolu nad ním.

Další způsob vedení míče ve futsale je "zoubek" (toe poke). Tento styl se používá hlavně při průniku protihráčů, kdy hráč musí být schopen rychle a nečekaně přesunout míč na jinou nohu. Hráč používá špičku boty, aby "kopnul" míč na druhou nohu.

Také se používá "přetahování" míče (dragging), které zahrnuje použití vnitřní nebo vnější strany boty k „tahání“ míče po zemi. Tento styl se používá hlavně při vedení míče kolem protihráčů, aby se hráč dostal do lepší pozice.

Je důležité si uvědomit, že správné vedení míče ve futsale zahrnuje nejen technické dovednosti, ale také rychlé rozhodování a schopnost číst hru a reagovat na ni. Proto je důležité trénovat vedení míče a zlepšovat ho prostřednictvím různých cvičení a herních situací. Celkově lze říci, že vedení míče ve futsale je velmi důležitou dovedností pro každého hráče, který chce být úspěšný v této rychlé a technicky náročné hře. Je nutné být schopen rychle a přesně ovládat míč, být schopen rychle reagovat na situaci na hřišti a provádět různé finty a triky, které mohou překvapit soupeře a otevřít prostor pro další akce. (Sturges, 2017)

### **Přihrávka**

Přihrávání je ve futsale velmi důležitou součástí hry. Správné přihrávky mohou hráčům umožnit vytvářet šance na branku a udržovat kontrolu nad hrou. Níže jsou uvedeny některé klíčové informace o přihrávání ve futsale:

1. **Technika přihrávky:** Přihrávka by měla být rychlá, přesná a správně zaměřená. Hráči by měli používat vnitřní stranu nohy, aby dosáhli co největší přesnosti a rychlosti.
2. **Pohyb bez míče:** Dobrá přihrávka vyžaduje nejen správnou techniku, ale také dobrý pohyb bez míče. Hráči musí být schopni poskytnout spoluhráči možnost k přihrávce tím, že se dostávají do volného prostoru a nabízejí se jako volná možnost.
3. **Riziko ztráty míče:** Přihrávání může být velmi rizikové, zejména pokud se hráč snaží provést složitou přihrávku nebo pokud se mu podaří přehodnotit vzdálenost nebo pohyb protihráče. Proto musí hráči být opatrní a pečlivě posuzovat situaci, aby minimalizovali riziko ztráty míče.

Vzhledem k tomu, že futsal je rychlá a technická hra, správné přihrávání je klíčové pro úspěch. Hráči by měli trénovat své techniky a přesnost přihrávek, aby mohli efektivně spolupracovat s ostatními hráči a dosáhnout úspěchu na hřišti.

Existuje několik různých typů přihrávek ve futsale, které mohou být využity v závislosti na situaci na hřišti a na taktice týmu:

1. Krátká přihrávka: používá se ke kontrole míče a udržení pozice. Hráč přihrává míč na krátkou vzdálenost k jinému hráči, který se nachází v těsné blízkosti.
2. Dlouhá přihrávka: tento typ přihrávky se používá ke zrychlení hry a k posunu míče do útočné zóny. Hráč přihrává míč na větší vzdálenost k jinému hráči, který se nachází v prostoru.
3. Přihrávka do prázdna: tento typ přihrávky se používá k vytvoření šance na branku. Hráč přihrává míč do prázdného prostoru za obranu soupeře, kde běží jeho spoluhráč, který může využít tuto šanci.
4. Kombinační přihrávka: tento typ přihrávky se používá k prolomení obrany soupeře. Hráči kombinují několik krátkých přihrávek, aby překonali obrannou linii a vytvořili si šanci na zakončení.
5. Náhradní přihrávka: tento typ přihrávky se používá, když hráč nemá žádné volné možnosti pro přihrávku dopředu. Hráč přihrává míč zpět ke svému brankáři nebo zpět do obranného pásma, kde se tým může snažit přebudovat útok.

Všechny tyto typy přihrávek jsou pro úspěch ve futsalu důležité. Hráči musí být schopni používat různé druhy přihrávek v závislosti na situaci na hřišti a na taktice týmu. Přihrávky mohou být provedeny skoro jakoukoliv částí těla, ale co se týče klasické přihrávky tak se používá vnitřní nebo vnější stranou nohy nebo tzv. „bodlem“ (špička nohy). Ale jsou i přihrávky, které lze např. provézt hlavou či hrudí. (Maestri, 2012)

## **Střelba**

Střelba je jednou z nejdůležitějších dovedností ve futsale a může rozhodnout o výsledku zápasu. Ve futsale se obecně kladou větší nároky na přesnost a rychlost střelby než v jiných formách fotbalu.

Jednou z důležitých vlastností střelby ve futsale je rychlost reakce hráče. Když má hráč míč na noze, musí být schopen rychle rozhodnout, zda bude přihrávat, driblovat, nebo vystřelit. Pokud se rozhodne pro střelu, měl by být schopen rychle a efektivně připravit střelu. Správná technika střelby ve futsale zahrnuje použití vnitřního chodidla, vnějšího chodidla, „bodla“ (špička nohy) nebo i hlavy či jiné části těla, ale to není tak pravděpodobné jako u prvních třech zmiňovaných. Při střelbě vnitřním chodidlem by měl hráč mít nohu mírně vtočenou směrem k brance a vystavit tak co největší plochu své noze na míč, aby mohl vystřelit hlavně přesně, razance zde není až taková. Při střelbě z vnějšího chodidla by měl hráč mít nohu vtočenou směrem ven a udeřit do míče bokem chodidla. Tento typ střely se často používá při střelbě z bočních úhlů. Důležité je také umět střílet přesně. Hráč by měl být schopen zaměřit se na konkrétní místo v brance a vystřelit tak, aby míč trefil na dané místo. Střelba přímým nártem není natolik přesná jako vnitřním chodidlem, ale je velice razantní. Rychlost střely je také důležitá. Hráč by měl být schopen vystřelit rychle a překvapit tak brankáře.

Střelba ve futsale se často odehrává rychle a hráči mají malý prostor pro rozhodování. Proto je důležité, aby hráči byli schopni rychle reagovat, dobře se umístili, připravili střelu a vystřelili rychle a přesně. Kromě toho je důležité umět střílet na hřišti z různých pozic a využívat tak všechny příležitosti ke skórování.

Klíčové prvky při střelbě ve futsale jsou následující:

#### 1. Postoj

Správný postoj je klíčový pro přesnou a rychlou střelbu. Základní postoj by měl být stabilní, s těžištěm nad míčem. Hráči by neměli být úplně narovnaní při střelbě, ale měli by být v nižší poloze, aby měli větší kontrolu nad svými pohyby a mohli lépe reagovat na situace na hřišti.

#### 2. Náběh

Náběh by měl být rychlý a umožňovat hráči dostatek prostoru a času pro přípravu střely. Hráč by měl běžet směrem k míči a při dosažení správného místa by měl rychle přecházet do fáze přípravy na střelu.

#### 3. Příprava na střelu

Při přípravě na střelu by hráči měli myslet na správné umístění těla a nohy, aby byli schopni přenést co nejvíce síly na míč. Správné umístění těla by mělo být takové, aby hráč mohl na míč působit co největší plochou své nohy.

#### 4. Použití různých technik

Hráči by měli být schopni používat různé techniky střelby, jako je kop z vnitřního chodidla, kop z vnějšího chodidla, volej a další. Různé techniky střelby mohou být účinné v různých situacích na hřišti, v závislosti na poloze hráče a branky.

#### 5. Přesnost

Přesnost je klíčová pro úspěšnou střelbu ve futsale. Hráči by měli být schopni mířit na určitou část branky nebo určitý bod, aby zvýšili šanci na skórování.

#### 6. Rychlost

Rychlost střely je také důležitá, zejména při rychlých únicích a protiútocích. Hráči by měli být schopni v těchto okamžicích rychle vystřelit, a přitom přesně zamířit tam kam chtějí. (Sturges, 2017)

### **Přechod hráče jeden na jednoho/kličky (obcházení protihráče)**

Přechod hráče jeden na jednoho (1v1) je důležitou součástí hry futsalu a je to dovednost, kterou musí hráči ovládat, aby mohli překonat protihráče a vytvořit si příležitosti ke střelbě nebo asistencím. Níže uvádíme důležité aspekty, které jsou důležité pro zvládnutí základní techniky, které hráči mohou použít k přechodu hráče jeden na jednoho:

1. Zrychlení: Hráč může zrychlit a projít kolem protihráče, aby získal prostor k zakončení nebo k přihrávce. Měl být schopen rychle reagovat na změny směru protihráče a využít svou rychlost a obratnost k překonání protihráče.
2. „Klička“: Hráči mohou použít „kličky“ (finta), aby překonali protihráče a změnili směr hry. Kličky mohou zahrnovat změnu směru s pomocí přehození míče přes protihráče, rychlým převedením míče z jedné nohy na druhou nebo obcházení protihráče kolem zadní strany. Kličky mohou být velmi užitečné při vytváření prostoru pro střelbu nebo při hledání volného spoluhráče.
3. Přechod na slabší nohu: Hráč může zkusit přechod na slabší nohu protihráče, aby ho překvapil a vytvořil si prostor pro zakončení nebo přihrávku. Hráč by měl být

schopen rychle reagovat na změny směru protihráče a využít svou rychlost a obratnost k překonání protihráče.

4. Změna tempa: Hráč může zkusit zrychlit nebo zpomalit tempo, aby překvapil protihráče a získal si čas a prostor k zakončení nebo přihrávce. Hráč by měl být schopen rychle reagovat na změny směru protihráče a využít svou rychlost a obratnost k překonání protihráče.
5. Podržení míče: Hráč může podržet míč a vyčkat, až se protihráč dostane blíž, než ho překoná. Tento typ přechodu jednoho na jednoho vyžaduje dobré vedení míče a schopnost udržet klid v situaci, kdy jsou hráči obklopeni protihráči. (Sturgees, 2017)

### **3.8.2 Herní činnosti jednotlivce obranné**

Do herních činností jednotlivce, co se týče obrané složky řadíme:

- Obsazování hráče s míčem
- Obsazování hráče bez míče
- Obsazování prostoru
- Odebírání míče
- Blokování střel

U těchto herních činností rozebereme i činnost brankáře, kterého se týká hlavně tato složka i když je potřeba, aby ovládal i útočné prvky, zejména přihrávku. Je potřeba také připomenout i vzájemnou propojenost, kterou jsme zmiňovali i u útočných herních činností.

#### **Obsazování hráče s míčem**

Obsazování hráče s míčem zahrnuje strategie a taktiky, které hráči využívají k získání kontroly nad míčem a omezení prostoru soupeře s míčem. Níže jsou vypsány některé způsoby, jak hráči týmu bez míče mohou obsadit hráče s míčem:

1. Pressing – Zahrnuje aktivní nátlak hráčů bez míče na hráče s míčem, aby byl donucen udělat chybu nebo ztratit míč. Tento přístup se často používá ve střední části pole a může být účinný při přerušování útoků soupeře. Je potřeba říct, že tento způsob napadání je velmi náročný, co se týče fyzické kondice, proto musí mít hráči velmi dobrý trénink v tomto ohledu. Pokud tomu, tak je tak je tento způsob velice účinný,

ale v opačném případě velmi neefektivní. Jakmile z pressingu vypadne jeden hráč tak má druhý tým velkou šanci se z tohoto nátlaku dostat.

2. Pokrytí – Se zaměřuje na to, aby hráči týmu bez míče pokryli hráče s míčem a zabraňovali mu v pohybu na dostatečně velkém prostoru. Tato strategie se obvykle používá v obranné třetině pole a může pomoci snížit počet střel na branku vlastního týmu.
3. Dvojité krytí – Toto je způsob bránění, kdy dva hráči týmu bez míče se soustředí na obsazení hráče s míčem. Tento přístup může být použit v situacích, kdy je hráč s míčem příliš silný, aby ho jediný hráč týmu bez míče dokázal ovládnout. Jak jsme už zmiňovali v předešlých kapitolách, tak futsal je velice rychlý sport a hráči jsou často velmi dobře technicky vybaveni, právě na tento typ hráčů se používá dvojité krytí.
4. Čekání – Tato strategie spočívá v tom, že hráči týmu bez míče čekají na soupeře s míčem a snaží se ho pak získat prostřednictvím rychlé reakce na jeho pohyb nebo pas. Tato strategie vyžaduje trpělivost a pozornost hráčů bez míče.

Tyto strategie se mohou lišit podle taktického plánu týmu, charakteristik hráčů a situace na hřišti. Správné používání těchto strategií může pomoci týmu získat kontrolu nad míčem a zvýšit šance na úspěšný přechod do útočné fáze. (Newbery, Sampaio, Barker, 2016)

### **Obsazování hráče bez míče**

Obsazování hráče bez míče ve futsale je strategie, kterou hráči používají k omezení možností soupeře a k získání kontroly nad hrou. Hráči mohou použít několik způsobů, jak obsadit hráče bez míče. Pokud mluvíme o obsazování hráče bez míče, tak můžeme využít některé strategie, které jsme si rozebrali u obsazování hráče s míčem.

Pressing – U obsazování hráče bez míče je stejně jako u obsazování hráče s míčem důležité, aby fungoval každý hráč. V tomto případě se tým bez míče snaží presovat protihráče, kteří nemají zrovna míč pod kontrolou, v tento moment nemá hráč s míčem na výběr komu adresovat míč a může se stát, že udělá chybu, či zvolí přihrávku právě na pressovaného spoluhráče, který míč náhle ztratí.

Pokrytí – U obsazování hráče bez míče to je jiná strategie než u obsazování hráče s míčem, ale funguje téměř na stejném principu. Zde je potřeba, aby obranná strategie fungovala jako celek. Tzn. pokud jeden hráč nepokryje hráče z protějšího týmu, tak se může stát, že tato obranná herní činnost nebude fungovat. Tým, který „nedrží“ balon, musí být v těsném kontaktu s hráči protějšího týmu, aby hráč či brankář neměli možnost rozvinout útok.

Zónová obrana je další strategie, kterou hráči mohou použít k obsazení hráče bez míče. Tato strategie se používá k udržení hráčů soupeře v určité oblasti pole a k blokování přihrávek. Tým, který nemá v držení míč, se nesnaží o napadání, ale o zatáhnutí se na svoji polovinu hřiště. Hráči nejsou v těsném kontaktu s hráčem z druhého týmu, ale drží si určitou zónu, kterou neopouštějí. Tato strategie je velmi efektivní v momentě, kdy má tým vybavené rychlostní hráče a můžou přecházet do rychlých protiútoků.

V každé ze zmíněných strategií je klíčové, aby hráči týmu s míčem úzce spolupracovali a byli schopni rychle reagovat na pohyb hráčů soupeře. To může vyžadovat hodně tréninku a koordinace mezi hráči. Celkově je obsazování hráče bez míče ve futsale důležitou strategií, která může pomoci týmu získat kontrolu nad hrou a omezit možnosti soupeře. (Newbery, Sampaio, Barker, 2016)

### **Obsazování prostoru**

Futsal je rychlá a dynamická hra, ve které má každý hráč velkou roli a je důležité, aby byl v týmu zodpovědný za své postavení a úkoly. Jedním z klíčových faktorů úspěchu v této hře je správné obsazování prostoru na hřišti z obranného hlediska.

Ve futsale je důležité mít dobrou organizaci a koordinaci hráčů, zejména v obraně. Jedním z nejdůležitějších principů v obraně je už dříve zmiňované tzv. zónové obranné rozestavení, které je, co se týče obsazování prostoru velice důležité. To znamená, že hráči se rozdělí do určitých zón na hřišti a každý hráč má svou zónu, za kterou je zodpovědný. Tímto způsobem se zajišťuje pokrytí celého hřiště a minimalizuje se prostor pro soupeře.

Základem zónového obranného rozestavení jsou tři zóny: přední, střední a zadní. Přední zónu tvoří hráči, kteří se snaží bránit co nejvíce vpředu a tlačit soupeře k obranné třetině. Střední zónu tvoří hráči, kteří se snaží bránit střed hřiště a zamezit tak soupeřovým střelám



z prostoru před brankou. Zadní zónu tvoří hráči, kteří brání vlastní branku a snaží se zastavit soupeře, kteří pronikají do této oblasti.

Dalším důležitým principem je tzv. "posun obrany". To znamená, že obrana se snaží reagovat na pohyb soupeře a postupně se posouvat směrem k vlastní brance. Pokud se například soupeř nachází ve střední zóně a připravuje se na střelu, hráči v přední zóně se snaží rychle zatlačit soupeře a omezit mu prostor. Pokud se soupeř dostane před obrannou linii, hráči v zadní zóně se snaží ho co nejdříve zastavit.

Důležité je mít také vhodné "prostorové pokrytí". To znamená, že hráči v obraně by měli být rozestaveni tak, aby pokrývali všechny důležité prostory na hřišti a minimalizovali tak prostor pro soupeře. Prostorové pokrytí zahrnuje i tzv. zkrácení prostoru, což znamená, že obrana se snaží omezit prostor, který má soupeř k dispozici, aby měl méně možností k zakončení.

Kromě toho je důležité mít v obraně dobrou komunikaci. Hráči by měli aktivně komunikovat, aby byli schopni efektivně reagovat na pohyb soupeře a koordinovat své akce, hlavně v obranné činnosti a obsazování prostoru. (Newbery, Sampaio, Barker, 2016)

### **Odebírání míče**

Ve futsale je odebírání míče velmi důležitou součástí obranného procesu. Vzhledem k malému hernímu prostoru a rychlosti hry je nutné, aby obránci měli dobrou techniku, rychlost a schopnost číst hru soupeře. Níže jsou vypsány určité techniky pro odebírání míče, které uvádíme jako nejúčinnější a nejčastější.

**Zpomalení:** Pokud soupeř běží s míčem, můžete se snažit ho zpomalit tím, že se mu postavíte do cesty. To mu dává méně času a prostoru pro plánování útoku a umožní vám získat kontrolu nad míčem. Nejedná se, ale o typ faulu ve sportovní terminologii nazývaný tzv. „strom“. Zde popisujeme jen zpomalení hráče tím, že mu znemožníme střelu či přihrávku nebo mu právě odebrat míč tím, že mu překřížíme cestu a vypíchneme míč.

**Odstoupení:** Pokud soupeř běží s míčem rychle, můžete se rozhodnout odstoupit, aby nedošlo k překročení pravidla faulu, a snažte se předvídat jeho další pohyb. Jakmile se soupeř zpomalí nebo se pokusí přihrát míč, můžete zkusit ho odebrat.

Bezkontaktní hra tělem: První typ hry tělem spočívá v tom, že pokud se soupeř snaží projít kolem vás, můžete ho lehce vytlačit do prostoru, kde nebude hrozit riziko ohrožení branky, to jsou např. rohy, či prostory na stranách míče. V tento moment můžete odebrat balon nohou nebo se může protihráč dostat pod tlak a zahrát míč omylem do outu.

Kontaktní hra tělem: Druhý typ hry tělem je na rozdíl od prvního kontaktní, to znamená použití těla v rámci toho, abychom protihráče vyvedli z rovnováhy, abychom mohli odebrat míč. Je potřeba zmínit, že to musí být v rámci pravidel futsalu.

Skluz: Při tomto typu odebrání míče si musíme říci, že skluz ve futsale na rozdíl od fotbalu není povolen, co se týče skluzu na hráče s míčem. Ale pokud se jedná o skluz, kdy hráč nemá míč pod kontrolou a není tam kontakt s protihráčem tak je povolen. (Newbery, Sampaio, Barker, 2016)

### **Blokování střel**

Blokování střel je ve futsale jednou z klíčových dovedností ve futsale, která umožňuje obráncům zamezit střelám soupeře a snížit tak šance na inkasování gólu. Blokování střel se obvykle provádí tělem nebo nohama a vyžaduje dobré reflexy, správné postavení a schopnost rychle reagovat na pohyb míče. Níže uvádíme nejefektivnější způsoby blokování střel a dovednosti, které jsou k blokování potřeba.

1. Správné postavení: Obránce by měl být vždy mezi soupeřem a brankou, aby mohl efektivně zamezit střelám. Je důležité, aby obránce měl správnou pozici těla a nohou, aby byl připraven na rychlou reakci.
2. Rychlost reakce: Obránce by měl být rychlý a schopný rychle reagovat na pohyb míče. To je důležité, protože míč se pohybuje velmi rychle a obránce musí být připraven na blokování střely.
3. Použití nohou a těla: Obránce by měl umět blokovat střely tělem i nohama. Použití těla může být efektivní pro blokování střel zblízka, zatímco použití nohou může být lepší pro blokování střel z dálky.
4. Řízení směru střely: Obránce by měl snažit ovlivnit směr střely tak, aby míč byl odražen do bezpečné oblasti, a ne do nebezpečné zóny. To znamená, že obránce by měl blokovat střelu tak, aby míč směřoval mimo branku nebo do rukavic brankáře.

5. Koncentrace: Obránce by měl být vždy plně koncentrovaný a zaměřený na blokování střely. Je důležité, aby obránce nebyl rozptýlen a dokázal se soustředit na pohyb míče.
6. Trénink: Blokování střel je dovednost, která se dá zlepšovat tréninkem. Obránce by měl pravidelně trénovat blokování střel, aby zlepšil své reflexy a schopnost reagovat na rychlé situace.

V závěru lze říci, že blokování střel je důležitou dovedností pro obránce ve futsale, protože hřiště je menšího charakteru než ve fotbale, proto k blokováním střelám dochází velmi často. Může se také stát, že blok změni směr střely, na který je brankář připraven, proto musí být připraven rychle změnit směr, ale může se stát, že to nevyjde a dojde k inkasování branky. (Newbery, Sampaio, Barker, 2016)

### **3.9 Herní kombinace ve futsale**

Futsal je rychlá a dynamická hra, která vyžaduje nejen individuální schopnosti hráčů, ale také týmovou spolupráci a koordinaci. Herní kombinace jsou jednou z klíčových strategií, které týmy používají k dosažení úspěchu v této sportovní disciplíně. Kombinace mohou být jednoduché nebo složité, a využívají různé prvky, jako jsou přihrávky, běhy, změny směru, a dokonce i triky. Správně provedené herní kombinace mohou být pro soupeře velmi těžké k zastavení a mohou vést k vytvoření šancí na góly. V následujících odstavcích budeme rozebírat konkrétní typy herních kombinací, které jsou nejpoužívanější a v čem se liší nebo co je jejich podstata.

Herní kombinace se obecně dělí na dvě kategorie: útočné a obranné a ty se dále dělí, jak už jsme zmiňovali výše na jednoduché a složité. Jednoduché kombinace jsou založeny na základních pohybech, jako jsou přihrávky a běhy, a jsou snadno proveditelné. Tyto kombinace jsou často používány na začátku zápasu nebo když je potřeba uklidnit hru. Složité kombinace jsou na druhé straně více založeny na taktických manévrech a vyžadují mnohem větší koordinaci mezi hráči. Tyto kombinace jsou často používány v momentě, kdy je zápas nepříznivý pro jeden tým nebo když tým potřebuje rychle zvrátit výsledek. Kromě toho mohou být kombinace také kategorizovány podle místa na hřišti, kde se používají. Například kombinace, které se používají v útočném pásu, jsou zaměřeny na vytváření šancí na góly,

zatímco kombinace v obranném pásmu jsou zaměřeny na odvracení útoků soupeře, podržení míče a tím zklidnění hry nebo k rychlému přechodu do útočné fáze.

### **3.9.1 Útočné herní kombinace**

Pro tento typ herních kombinací jsme vybrali ty nejvíce používanější, co se týče futsalu a rozlišujeme je na:

1. Na činnosti „přihraj a běž“
2. Na přihrávce
3. Na výměně místa
4. Na clonění
5. „triangle“ kombinace

1. Činnost „přihraj a běž“ je herní kombinace, která je založena, jak vypovídá z názvu na přihrávce a následném běhu. V praxi to znamená to, že hráč, který má míč pod kontrolou přihraje míč svému spoluhráči a v moment kdy přihrává ihned nabíhá do lepší pozice (volného prostoru), aby mu mohl spoluhráč z prvního dotyku hned míč přihrát. Toto je velmi častý způsob překonání soupeřovi obrany ve futsale. Tato kombinace musí být velmi přesná a rychlá, zároveň si musí hráči na hřišti „rozumět“, co se týče komunikace a vnímání. Pokud to druhý hráč nepochopí, může se stát, že daná přihrávka je zachycena protihráčem a následuje protiútok.
2. Herní kombinace založená na přihrávce je nejzákladnější a nejjednodušší forma herní kombinace ve futsale. Je založená na přihrávce to znamená je provedena nohou či rukou. V nejzákladnější variantě to vypadá tak, že hráč, který má míč, hledá spoluhráče ve volném prostoru nebo v místě, kde by mohl spoluhráč ohrozit přímo branku soupeře. Přihrávka rukou se týká brankáře, kdy může rychlým výhozem např. přes celé hřiště najít spoluhráče v náběhu, který může ohrozit branku. I to je důkaz, že brankář ve futsale je velmi důležitý post a více začleněn do hry, než tomu je ve fotbale.
3. Herní kombinace založená na výměně místa je fyzicky náročnější typ herní kombinace, protože je od hráčů vyžadován neustálý pohyb. Týká se to hlavně hráčů bez míče, kteří svým pohybem vytvářejí nové možnosti pro přihrávku nebo prostor

pro hráče, který má míč pod kontrolou. V praxi to může vypadat tak, že pokud se hráče neustále pohybují, vyměňují si svá místa, může to zmást protější tým a tím si vytvořit prostor pro ohrožení branky soupeře.

4. Clonění je typ útočné kombinace, který však může být použit i pro obrannou činnost. Hráč, který „drží“ míč a má před sebou protihráče je v nevýhodné situaci. V ten moment mu může spoluhráč pomoci tzv. clonou, zamezí tedy pohybu protihráče a hráč s míčem má možnost rychle přejít přes protihráče. Důležité je, že clona musí být použita v rámci pravidel futsalu. Tato herní kombinace se využívá i v jiných sportech a je velmi užitečná a efektivní.
5. „Triangle“ kombinace tento typ kombinace se často používá pro vytvoření přečíslení soupeře. Tři hráči se rozmístí do trojúhelníku a rychle si přihrávají míč, aby přehráli soupeře. Tato kombinace vyžaduje rychlost a preciznost, ale když je provedena správně, může vést k vytvoření velké šance na gól.

Tyto typy kombinací jsou jen některé z mnoha možností, které jsou k dispozici ve futsale. Je důležité si uvědomit, že správně provedené herní kombinace vyžadují dobré porozumění mezi hráči a mnoho tréninku. Je důležité mít na paměti, že každá kombinace musí být přizpůsobena konkrétní situaci na hřišti a měla by být prováděna s ohledem na schopnosti a síly jednotlivých hráčů. (Kresta, 2009)

### **3.9.2 Obranné herní kombinace**

Obranné herní kombinace jsou klíčovým prvkem úspěšného futsalu. Tyto kombinace se používají k předcházení inkasování branky a zároveň k rychlému přechodu na útočnou fázi hry. V tomto sportu je důležité mít pevnou a organizovanou obranu, která dokáže předcházet šancím soupeře a rychle se přesunout do útoku. Obranné herní kombinace zahrnují různé taktiky, strategie a pohyby hráčů, které mají za cíl získat kontrolu nad míčem a eliminovat hrozbu soupeře. Tyto kombinace vyžadují dobrou komunikaci, spolupráci a koordinaci mezi hráči, což může být klíčovým faktorem pro úspěch. Stejně jako u útočných herních kombinací si rozebereme ty nejzákladnější a nejpoužívanější kombinace.

Můžeme je rozdělit na:

1. Zesílené obsazování hráče s míčem („zdvojení“)
2. Kombinace založené na přebírání

3. Kombinace založené na zajišťování
  4. Kombinace založené na spolupráci obránce proti přesile útočníků
- 
1. Zesílené obsazování hráče s míčem je typ obranné herní kombinace, která je typická v momentě, kdy má protější tým na hřišti hráče, který se ve sportovní terminologii označuje jakýsi „gamechanger“, je to typ hráče, který je velmi technicky vybaven a dělá rozdíl ve hře, protože dokáže sám vytvořit útočnou situaci, protože dokáže přejít přes hráče jeden na jednoho. V tento moment obrana reaguje tak, že tohoto hráče „zdvojí“. To znamená, že to není jeden na jednoho, ale hráč čelí přesile jeden na dva. Je to zesílené obsazování hráče s míčem a může být velice efektivní.
  2. Kombinace založená na přebírání hráče je jedna z nejzákladnějších a nejúčinnějších obranných herních kombinací ve futsalu. Tato taktika je založena na tom, že jeden hráč se soustředí na zakrytí a přebírání konkrétního protihráče. Při použití této taktiky hráč, který má za úkol přebírat protihráče, musí být velmi rychlý a obratný. Jeho cílem je získat míč tím, že bude hráče soupeře těsně sledovat a pokusí se mu odebrat míč pomocí přesného zákroku nebo ho nasměruje k méně nebezpečnému místu na hřišti. Přebírání hráče může být úspěšné pouze tehdy, když jsou hráči v obraně dobře koordinovaní a komunikují mezi sebou. Pokud jeden hráč přebírá protihráče a ostatní se nestarají o blokování dalších možností soupeře, může být tato taktika neúčinná. Nicméně, pokud se hráči dokážou dobře spolupracovat a koordinovat své kroky, mohou efektivně bránit proti soupeřovým útokům a získat kontrolu nad hrou. Je důležité si uvědomit, že použití taktiky přebírání hráče může být riskantní, pokud se hráč, který má míč, dokáže dostat kolem hráče v obraně. Proto je důležité zvažovat, zda je tato taktika vhodná v dané situaci a jaké jsou možné rizika.
  3. Kombinace založená na zajišťování další obrannou herní kombinací, která je velmi účinná ve futsalu, je zajišťování spoluhráčů. Tato taktika se zaměřuje na to, aby hráči v obraně spolupracovali a vzájemně si pomáhali při krytí protihráčů a blokování jejich střel. Hlavní myšlenkou této taktiky je, že se hráči v obraně se musí navzájem kryt, pokud jeden hráč v obraně musí odejít z pozice, aby kryl jiného hráče, musí ho nahradit jiný hráč, aby se udržela stabilní obranná formace a soupeř neměl možnost tuto mezeru využít. Tato taktika je účinná v situacích, kdy protihráči jsou rychlí a

umějí se rychle přesunout po hřišti, aby se dostali do nebezpečných pozic. Při použití této taktiky je důležité, aby hráči v obraně spolupracovali a komunikovali mezi sebou, aby mohli rychle reagovat na pohyb protihráčů. Hráč, který se snaží získat míč, se musí soustředit na to, aby kryl protihráče, který má míč, a ostatní hráči v obraně se musí soustředit na to, aby kryli další možné protihráče, kteří se mohou dostat do nebezpečných pozic. Tato taktika také vyžaduje, aby hráči v obraně byli velmi pohybliví a schopni rychle reagovat na změny situace na hřišti. Je důležité, aby hráči v obraně byli připraveni na to, že se protihráči mohou snažit využít mezer v obranné formaci a hledat volné prostory na hřišti.

4. Kombinace založená na spolupráci obránce proti přesile útočníků je specifická obranná herní kombinace, protože je založena na spolupráci s brankářem nebo vracejícím se spoluhráčem. V momentě, kdy obránce čelí přesile útočníků, by neměl stát v tzv. „prázdném prostoru“, kdy se snaží krýt prostor. Měl by vystoupit proti hráči s balonem, pokud přesto dokáže útočník přihrát neobsazenému spoluhráči, musí zafungovat návrat spoluhráče nebo vystoupení brankáře, aby mu zmenšil úhel pro střely nebo dokonce k odebrání míče. Přechíslení je, co se týče obranné činnosti hra tzv. „all in“, musíte se rychle rozhodnout a dojde k zamezení skórování branky anebo inkasujete. (Kresta, 2009)

### 3.10 Herní systémy ve futsale

Futsal je sport, který se hraje v hale na menším hřišti než klasický fotbal. Herní systémy ve futsale jsou strategie, které týmy používají během zápasu k organizaci svého týmu na hřišti a ke zlepšení svých šancí na vítězství. Existuje několik různých herních systémů, které mohou být použity v závislosti na schopnostech týmu a na soupeři. Jde o to, aby tým zvolil správný herní systém, který bude fungovat, ale být třeba i flexibilní a v určitý moment ho změnit na jiný. (Fahie,2022)

Herní systémy ve futsale lze rozřadit stejně jako u herních kombinací na **útočné** a **obrné**. Pro pedagogické účely rozebereme i herní systémy na základě rozestavení hráčů v poli, a to z důvodu, aby učitelé lépe pochopili následovné systémy a mohli je aplikovat např. na školních turnajích nebo ve svých hodinách, při modelových utkáních.

### **3.10.1 Herní systémy rozestavení hráčů ve futsale z hlediska útoku:**

System 2-2: Tento systém se zaměřuje na rychlé přímé útoky a využívání rychlosti křídelních hráčů. Obvykle se snaží rychle překonat středovou část hřiště a dostat se do blízkosti soupeřovy branky.

System 3-1: Tento systém má tři útočníky a jednoho hráče na středu hřiště. Útočníci se snaží využít prostoru mezi soupeřovými obránci a vytvořit si šance na střely a zakončení.

System 4-0: Tento systém je založen na pohybu a rotacích hráčů bez míče, aby se vytvářely volné prostory a nabízely se přihrávky. Útočníci se snaží využít těchto prostorů k vytvoření šancí na střely. (Morato, 2004)

### **3.10.2 Herní systémy rozestavení hráčů ve futsale z hlediska obrany:**

System 2-2: Tento systém se zaměřuje na agresivní tlak na soupeře a často využívá presinku. Obránci se snaží soupeře připravit o míč v co nejkratším čase a vytvořit si tak rychlé přechody do útoku.

System 3-1: Tento systém se zaměřuje na blokování střel v blízkosti branky. Obránci se snaží vytvořit soupeři co nejméně prostoru pro zakončení a často se vrací do prostoru před bránou, aby dokázali vyblokovat co nejvíce střel a zmenšit prostor, pro střely či průnikové přihrávky.

System 4-0: Tento systém se zaměřuje na kontrolu středové části hřiště a bránění soupeřových přihrávek. Obránci se snaží být co nejkompaktnější a bránit prostor, aby soupeř neměl možnost vstřelit gól z větší vzdálenosti. (Morato, 2004)

### **3.10.3 Útočné herní systémy**

Útočná hra je postavena na spolupráci všech hráčů týmu. Týmová součinnost se poté projevuje v následujících herních kombinacích. Stejně jako obranné herní systémy jsou i útočné herní systémy založeny na určité chemii v týmu. Tato chemie se projevuje tím, že si hráči rozumí, co se týče celistvosti. Každý hráč ví, co od druhého má čekat a z tohoto důvodu, jsou poté systémy buď méně či více efektivní. Hráč futsalu musí mít osvojené co nejlépe herní činnosti jednotlivce, a to po stránce technické i taktické, aby co nejlépe zvládl pokyny trenéra, pedagoga či asistentů, k zvládnutí daného herního útočného systému. (Votík, 2005)



Útočné herní systémy mají jeden společný cíl, a to vstřelení branky. Následující dělení způsobu vedení útočné fáze ve futsalu rozlišili Kresta (2009) a Stříž (2002) na následující herní systémy.

1. Systém postupného útoku
2. Systém rychlého protiútoku
3. Systém kombinovaného útoku

### **Systém postupného útoku**

Postupný útok ve futsale je útočný herní systém, který se snaží hráče postupně přibližovat k soupeřově bráně pomocí kombinace krátkých a rychlých přihrávek. Hlavním cílem je získat větší kontrolu nad míčem a udržet ho co nejdéle v držení v útočné třetině hřiště.

Tento systém zahrnuje několik fází. Začíná se vlastním brankovým prostorem, kde hráči začínají kombinovat krátké přihrávky a snaží se najít volný prostor. Poté se postupuje do střední části hřiště, kde hráči pokračují v kombinaci krátkých přihrávek a snaží se najít volné prostory, které by mohli využít k průniku do útočné třetiny hřiště.

V útočné třetině hráči pokračují v kombinaci krátkých přihrávek, ale snaží se najít i příležitosti k vystřelení na bránu nebo přihrávce do volného prostoru. Cílem je najít nejlepší způsob, jak vstřelit branku. Postupný útok ve futsale vyžaduje dobrou techniku a komunikaci mezi hráči. Je to systém, který usiluje o vytvoření tlaku na soupeře a získat kontrolu nad hrou. Využívá se hlavně v situacích, kdy soupeř drží pevnou obranu a hráči se snaží najít vhodnou chvíli k průniku do útočné třetiny hřiště. (Stříž, 2002)

V následujících odstavcích se budeme zabírat dvěma různými pohledy na způsoby vedení postupného útoku. Podle Votíka (2005), můžeme z fotbalu převzít několik způsobů vedení postupného útoku:

1. Postupný útok vedený změnou rytmu hry
  - Jelikož je futsal dynamická sportovní hra, tak tento způsob vedení, který je často typický pro fotbal se uplatňuje i v tomto případě. V praxi to vypadá na změnu tempa hry v kontextu přihrávek, držení míče a nábězích hráčů. Když chce útočící tým něco změnit, potřebuje změnit právě rytmus, který dokáže rozhodit soupeře např. tím, že bude kombinovat a držet míč.

## 2. Postupný útok z křídel

- Tento typ postupného útoku se zaměřuje na využití křídelních hráčů k proniknutí do útočné třetiny hřiště. Křídelní hráči dostávají míč na křídlech a snaží se proniknout kolem soupeře nebo vytvořit kombinaci s dalšími hráči. Tento typ útoku vyžaduje rychlost a techniku křídelních hráčů.

## 3. Způsob vedení založený na opakujících se rychlých přihrávkách

- Často velmi používaná a oblíbená varianta postupného útoku, pokud v týmu máte dobře technicky vybavené hráče. Hráči si přihrávají mezi sebou z prvního dotyku a míč cirkuluje mezi nimi, to dokáže vytvářet prostory pro nabíhající hráče.

Podle Kresty (2009), se zaměříme přímo na způsob vedení postupného útoku ve futsale při nerovnoměrném počtu hráčů na hřišti. Rozlišuje je nadále na:

### 1. Přesilová hra

- Přesilová hra je konkrétním příkladem postupného útoku, který využívá tým v situaci, kdy má o jednoho hráče více na hřišti, než soupeř. Tuto výhodu může získat tým například když jeden hráč soupeře dostane červenou kartu a musí opustit hřiště. V této situaci se hráči snaží rychle přenést míč do útočného pásma, kde mohou hráči tvořit kombinace a využívat přednosti, kterou mají díky většímu počtu hráčů. Při přesilové hře je důležité, aby hráči byli trpěliví a hledali ideální příležitosti ke střelbě na branku. Pokud se hráči pokusí střílet na branku příliš brzy, může se stát, že soupeři získají míč a přejdou k protiútku, což by pro tým s početní výhodou mohlo být velmi nebezpečné.

### 2. „Power play“ – hra s útočícím brankářem (5 na 4)

- Power Play s využitím brankáře je taktika, kterou tým využívá v situacích, kdy se snaží zvrátit nepříznivý stav zápasu nebo kdy hledá způsob, jak zvýšit počet vstřelených gólů. Tato taktika se obvykle používá v posledních minutách zápasu, kdy tým potřebuje rychle vyrovnat nebo zvýšit své skóre.
- Hlavní myšlenkou Power Play s využitím brankáře je, že brankář týmu v útoku se zapojuje do hry a stává se dalším hráčem v poli. Brankář může být využit k udržování vysokého tlaku na obranu soupeře a k vytváření většího počtu střeleckých příležitostí. Při této taktice musí hráči v útoku být velmi pozorní a

rychlí, aby se dokázali co nejrychleji přesunout z obranné třetiny na útočnou a využít tak výhodu, kterou přináší využití brankáře v poli. Brankář může pomáhat udržovat míč u soupeře, a pokud se mu podaří získat míč, může okamžitě přejít do útoku a vytvářet střelecké příležitosti pro svůj tým.

- Tato taktika však také přináší rizika, zejména pokud hráči v útoku ztratí kontrolu nad míčem nebo pokud soupeř získá míč a dokáže rychle přejít do útoku. V takových situacích může být brankář v poli velmi zranitelný a může být těžké se rychle vrátit zpět do branky, aby se bránil proti rychlému protiútku soupeře. Celkově lze říci, že Power Play s využitím brankáře je riziková, ale velmi účinná taktika, která může přinést velký úspěch, pokud je použita ve správnou chvíli a s odpovídajícím plánem a taktikou.



Obrázek 9: Power play ve futsale

Zdroj: <https://1url.cz/3ur6Q>

### **System rychlého protiútku**

Rychlý protiútok je herní systém, který se zaměřuje na rychlé přechody z obrany do útoku. V tomto systému hráči týmu, který má míč, se snaží rychle přejít z obrany do útoku tím, že rychle přenesou míč na protější stranu hřiště a snaží se rychle proniknout do branky soupeře, než se soupeři stihnou vrátit zpět do obrany.

Hlavní myšlenkou tohoto systému je využívat rychlosti hráčů a přesnosti při přihrávání. Když tým získá míč, hráč s míčem se snaží rychle přesunout na protější stranu hřiště, zatímco ostatní hráči se snaží vytvořit prostor pro jeho průnik do útočného pole soupeře.

Tento herní systém vyžaduje, aby hráči byli velmi rychlí a schopní rychle reagovat na situace na hřišti. Zahrnuje také silné a přesné přihrávky, které umožňují hráčům rychle přecházet z obrany do útoku.

Kromě rychlosti a přesnosti je důležité, aby hráči měli dobré taktické schopnosti a uměli dobře spolupracovat s ostatními hráči na hřišti. Protože systém rychlého protiútoky je velmi agresivní a obvykle vyžaduje, aby hráči byli velmi vysoko na hřišti, musí hráči být připraveni na rychlé přechody do obrany, pokud soupeř získá míč.

Celkově je systém rychlého protiútoky velmi efektivním způsobem, jak dosáhnout rychlých gólů a získat vedení v zápase. Avšak tento herní styl může být velmi náročný na kondici hráčů a vyžaduje pečlivou koordinaci a trénink týmu. (Stříž, 2002, Votík, 2005)

### **Systém kombinovaného útoku**

To je herní systém, který využívá přednosti obou předchozích stylů. Hráči se snaží co nejrychleji přecházet z obrany do útoku a využívat překvapení, které způsobí protiútok, ale zároveň si udržují kontrolu nad míčem a snaží si vytvářet šance k zakončení pomocí postupného útoku.

Tento systém vyžaduje, aby hráči měli dobrou techniku a schopnost rychlého myšlení a reakce. Důležitým prvkem je také dobrá komunikace mezi hráči, aby mohli správně koordinovat své pohyby a vytvářet útočné situace.

Celkově lze říci, že kombinovaný protiútok a postupný útok může být velmi efektivní, pokud se hráči dokážou naučit správně využívat všechny jeho prvky a koordinovat své pohyby.

### **3.10.4 Obranné herní systémy**

Obranný herní systém je klíčovým prvkem úspěšného týmu ve futsale. Tento systém umožňuje týmu efektivně bránit proti soupeřovým útokům a zároveň připravovat vlastní útočné akce. V obecném smyslu lze říci, že úspěšný obranný systém ve futsale se skládá ze správného postavení hráčů na hřišti, včetně správného rozložení hráčů v obranné a středové části hřiště, efektivního způsobu střídání hráčů a taktických schopností hráčů, jako je schopnost čtení hry soupeře a přerušování jeho kombinací. (Stříž, 2002)

Jiným způsobem to charakterizuje Votík (2005, s. 86): „*obránná fáze hry začíná, když mužstvo ztratí kontrolu nad míčem a končí, když míč znovu získá*“.

Aby tým dobře zvládl obranné herní systémy ve futsale, je zapotřebí několik klíčových prvků:

1. Správná taktika a strategie: Každý obranný systém má své vlastní taktické instrukce a strategie, které tým musí dobře znát a porozumět jim. Hráči musí být schopni přesně plnit své role v rámci systému a mít dobré porozumění k tomu, jak systém funguje jako celek.
2. Dobrá komunikace: Komunikace mezi hráči je velmi důležitá pro úspěšné fungování obranného systému. Hráči musí být schopni efektivně komunikovat a koordinovat své akce na hřišti, aby dokázali dobře bránit a přerušovat soupeřovy útoky.
3. Dobrá fyzická kondice: Úspěšné bránění vyžaduje dobrou fyzickou kondici hráčů, zejména v oblasti rychlosti, agilnosti a vytrvalosti. Hráči musí být schopni rychle reagovat na změny ve hře a držet své pozice na hřišti po celý zápas.
4. Individuální schopnosti: Každý hráč musí mít dobré technické dovednosti, jako jsou správné způsoby bránění a přerušování soupeřových útoků, a být schopni je uplatnit v rámci obranného systému.
5. Týmová práce a solidarita: Obranný systém vyžaduje silnou týmovou práci a solidaritu. Hráči musí být schopni pracovat společně a podporovat se navzájem, aby byli úspěšní v bránění proti soupeři.

Všechny tyto prvky jsou důležité pro úspěšné zvládnutí obranných herních systémů ve futsale a týmy, které se na ně dokážou dobře připravit a je efektivně používat, mohou získat velkou výhodu nad svými soupeři. (Kresta, 2009)

Do obranných herních systémů řadíme:

Zónová obrana

System osobní obrany

System kombinované obrany

## **Zónová obrana**

Samotná zónová obrana je jedním z nejrozšířenějších herních obranných systémů ve futsale. V tomto systému se hráči rozdělují do zón, kde každý hráč má svou vlastní oblast, za kterou je odpovědný. Hráči se pohybují v rámci svých zón a snaží se bránit soupeřům v této oblasti. (Stříž, 2002)

Zónová obrana využívá také tzv. presink, tedy útok na soupeře v určité části hřiště, aby se mu zabránilo v pohybu a přechodu do další fáze útoku. Kromě toho se v zónové obraně využívají i tzv. krycí zóny, kde hráči brání určité oblasti hřiště a snaží se zabránit protihráčům v průniku do těchto zón.

Zónová obrana může být vynikajícím způsobem, jak omezit útoky soupeřů, ale vyžaduje spoustu tréninku a důkladného plánování. Důležité je, aby hráči věděli, jak se pohybovat v rámci svých zón a aby dokázali rychle reagovat na změny situace na hřišti.

Výhodou zónové obrany je také to, že hráči mohou být flexibilnější a mohou se rychle přizpůsobit taktice soupeře. Zónová obrana však vyžaduje vysokou úroveň komunikace mezi hráči, aby se zabránilo duplicitnímu bránění oblasti a zároveň se pokryly všechny oblasti hřiště. Lze tedy říci, že zónová obrana je efektivní a oblíbený systém ve futsale, ale vyžaduje spoustu tréninku a důkladného plánování, aby byla účinná. (Neumann, 2011)

Zónová obrana se dá také rozlišit podle toho na jaké části hřiště se uskutečňuje a jakým způsobem se provádí, Stříž (2002) jí rozlišil na:

1. Uzavřená zónová obrana na vlastní polovině
2. Zónová obrana na  $\frac{3}{4}$  hřiště
3. Zónová obrana s presingem



Obrázek 10: Ukázka Zónové obrany

Zdroj: <https://1url.cz/3ur6Q>

### **Osobní obrana**

Osobní obrana je jedním z nejčastěji používaných obranných systémů ve futsale. Spočívá v tom, že každý hráč brání jednoho soupeře, přičemž se snaží bránit tak těsně, aby mu nedovolil dostat se ke střele na branku. Tento systém se používá v situacích, kdy protivník má hráče s vynikajícími individuálními schopnostmi a tým chce tyto schopnosti minimalizovat.

V osobní obraně se hráči snaží být co nejbližší svému soupeři, aby mu znemožnili přechod s míčem přes obranu nebo přihrávku na spoluhráče. Hráči také využívají tzv. "slepých úhlů", což jsou oblasti, které jsou mimo zorné pole hráče s míčem, a snaží se tuto oblast bránit, aby soupeř neměl možnost přihrát do ní.

Kromě toho se hráči v osobní obraně musí dobře pohybovat, aby dokázali rychle reagovat na změny směru a pohybu soupeře. Musí také být schopni rychle přepínat mezi bráněním svého soupeře a krytím jiného hráče, pokud je to nutné.

Osobní obrana vyžaduje od hráčů vysokou úroveň koncentrace a soustředění, aby se nedostali do nevýhodné pozice. Když je hráč v osobní obraně, musí být připraven na to, že se jeho soupeř pokusí přelstít a získat výhodu.

Vzhledem k tomu, že osobní obrana vyžaduje mnoho úsilí od hráčů, je často používána pouze v určitých situacích během zápasu. Například v závěrečné fázi utkání, kdy tým potřebuje ubránit náskok, nebo proti soupeřům s vynikajícími individuálními schopnostmi. (Neumann, 2011)

Osobní obranu lze stejně jako u zónové obrany rozlišit, Stříž (2002) rozdělil osobní obranu následovně:

1. Osobní obrana na vlastní polovině
2. Osobní obrana na hráče s míčem v „pressu“



Obrázek 11: Příklad osobní obrany

Zdroj: <https://1url.cz/3ur6Q>



## Kombinovaná obrana

Tento způsob obranného herního systému je kombinace předchozích dvou typů, tedy zónové a osobní obrany. V praxi to může být použito následovně, útočící tým může disponovat kvalitně technicky vybavenými hráči, proto tedy bránící tým pověří jeden či více hráčů osobní obranou na tyto hráče a zbytek týmu brání zónově. (Kresta, 2009)

Tuto teorii potvrzuje i Neumann (2011), který hovoří o bránícím hráči, který má na starost, klíčového hráče. Na obrázku č. 12 v této pozici bude hráč číslo 5.



Obrázek 12: Kombinovaná obrana

Zdroj: <https://1url.cz/3ur6Q>

## 3.11 Dosavadní futsalová cvičení

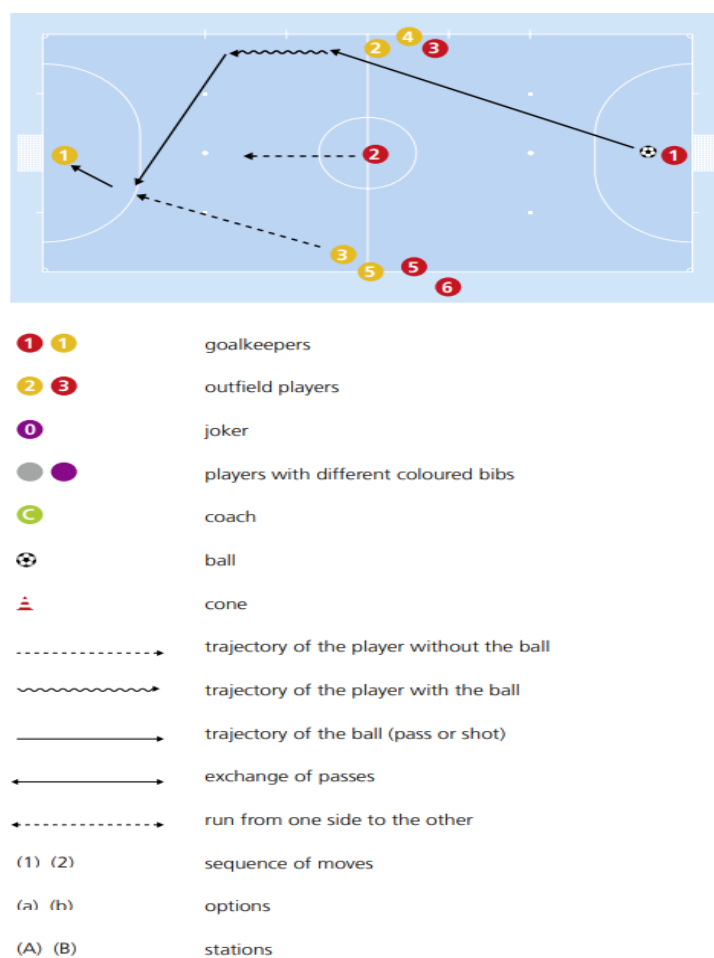
### 3.11.1 Úvod

Jelikož je jeden z našich cílů porovnání dosavadní a inovativní výuky futsalu, tak se v následujících kapitolách zaměříme na vybraná dosavadní cvičení. Bude se jednat o cvičení, věnující se základním herním činnostem jednotlivce, která jsou potřeba k výuce futsalu na základních školách. Je potřeba říci, že nechceme dehonestovat tato dosavadní cvičení, ale chtěli bychom z dosavadních zdrojů vybrat ta nejefektivnější, která žákům mohou pomoci při výuce tohoto sportu a osvojení těch nejdůležitějších dovedností. Bude se jednat zejména o nácvik technického charakteru. Zároveň je výběr daných cvičení zaměřen tak, aby nebylo potřeba nějakého speciálního vybavení k častějšímu zařazení do výuky, i když k tomu pedagogové nemají prvotřídní podmínky. Důležité je, aby se pedagogové nebáli tento sport vyučovat. Struktura cvičení bude probíhat tak, že v každé kategorii futsalových dovedností budou cvičení označena určitým stupněm obtížnosti. Od nejjednodušších a

nejzákladnějších po složitější. Pro pedagogy je důležité, aby dokázali odhadnout stupeň obtížnosti pro žáky. Pokud budete mít ve třídě např. několik fotbalistů a potom žáky, kteří nemají s těmito typy sportovních her zkušenosti a dáte všem těžší cvičení, tak to žáky nebude bavit. Proto i se šikovnějšími žáky začněte od základů, těmto žákům to prospěje a ti ostatní začínají od základů, které jsou pro tento sport, stejně jako pro jiný potřebné.

Všechny cvičení jsou převzaty z manuálu pro trénování futsalu, který vydala FIFA. Jelikož je to nejzákladnější pramen, z kterého futsal vychází, čerpáme hlavně z tohoto manuálu. Nejzásadnější pro nás je věrohodnost tohoto pramene. U každé herní činnosti, jsem vybrali 3 cvičení, které jsou označeny 1–3 podle obtížnosti.

### 3.11.2 Symboly a označení



Obrázek 13 - Symboly a označení

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

### 3.11.3 Sborník cvičení

#### Přihrávání

##### No. 1: Alternating passes

###### Objective:

Improved accuracy and speed of passing.

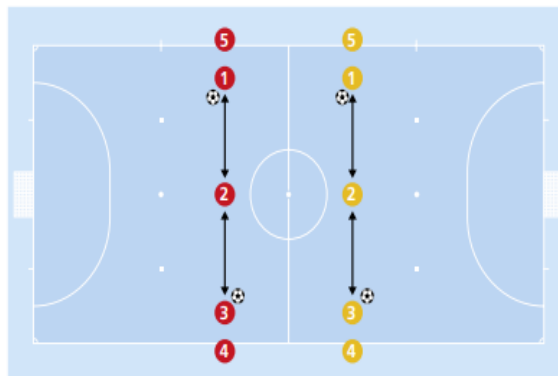
###### Procedure:

The player in the centre returns the ball to team-mates at the side of the pitch, alternating rapidly from one side to the other. The player uses both feet. Every 20 passes, a player from the side changes places with the player in the centre.

The player at the side, after passing the ball to the centre, changes places with another team-mate at the side in order to alternate participation.

###### Variations:

Start with a short distance (5 m), moving on to medium distance (10 m) and finally long distance (20 m).



###### Coaching points:

- Watch the position of the body when the player strikes the ball
- Make sure that the strike of the ball is crisp, not prolonged
- Make sure that the player who is going to make the pass looks left and right to get used to gathering information

Obrázek 14 - Sborník – přihrávání 1

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

### No. 2: Possession of the ball

#### Objective:

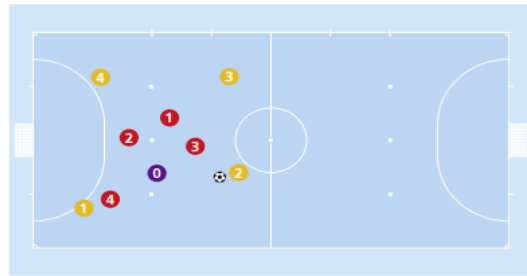
Improving passing on the move and when faced by an opponent.

#### Procedure:

The exercise is played on half the pitch, with no restrictions on movement in this area. The attacking team are assisted by a joker player and try to keep possession for 20 passes. If the defending team wins possession of the ball, the teams change roles. The joker always assists the attacking team. If the attacking team manages to achieve 20 passes without losing possession of the ball, the defending team has to do 5 press-ups and then the same attacking team starts the game again.

#### Variations:

The game can be played with an unlimited number of touches per player or restricted to two touches, or even one touch, per player.



#### Coaching points:

- Make sure that the player looks up before receiving the ball in order to see the movements of team-mates
- Pay special attention to team-mates losing their markers in order to facilitate passing

Obrázek 15 - Sborník – přihrávání 2

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

### No. 3: Attacking with a limited number of passes

#### Objective:

Efficient passing depending on the zone of play.

#### Procedure:

A real game using the whole pitch. Rules: the players of the team in possession have a maximum of two touches in their own half of the pitch and unrestricted play in the other half.

#### Variations:

The rules can be changed depending on the objective of the exercise, allowing one touch in the players' own half and unrestricted play in the other half; or unrestricted in their own half and two touches in the opponents' half, etc.



#### Coaching points:

Constantly remind players by shouting out the number of touches in each area of the pitch.

Obrázek 16 - Sborník – přihrávání 3

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

## Kontrola míče

### No. 1: Various controls

#### Objective:

Making control techniques instinctive.

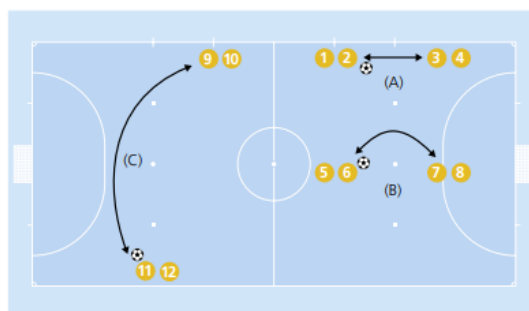
#### Procedure:

A circuit with three stations is set up (A, B, C):

At station (A), the players pass the ball along the ground in order to practise control with the sole of the foot. At station (B), the pass is short distance but off the ground, such that control is made using the chest, thigh or foot as appropriate. At station (C), the passes are longer and control is made by the chest or sole or inside of the foot, depending on whether the passes are along the ground or in the air, fast or slow. Once a player has controlled the ball, he alternates with a team-mate. The players change station every five minutes. The exercise is conducted with both feet.

#### Variations:

Station C can include finishing to make it more like a real move.



#### Coaching points:

- The part of the body that is used to control the ball has to absorb the speed of the ball, meaning that it is necessary to move that part of the body back a little
- Make sure that players get used to looking left and right before receiving a ball

Obrázek 17 - Sborník – Kontrola míče 1

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

### No. 2: Directed control

#### Objective:

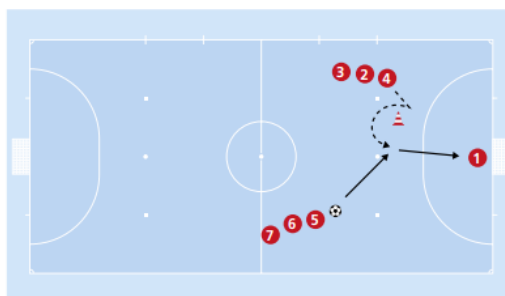
- Improving directed control
- Coordination between the direction and speed of a team-mate and the power of the pass

#### Procedure:

A player passes the ball firmly along the ground from the touch line. Another player runs from the other touch line, feints at the cone, anticipates the trajectory of the ball, carries out directed control towards the goal and then shoots. Each player changes to the opposite group after his turn. This exercise should be conducted from both sides of the pitch so that players use both feet.

#### Variations:

A defender can be used instead of the cone, first shadowing the active player, then defending passively and finally defending actively.



#### Coaching points:

- The player who is going to use the directed control must start when his defender has lost visual contact because of the feint
- Synchronising the strength of the pass with the speed and direction of the player who conducts the directed control

Obrázek 18- Sborník – kontrola míče 2

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

### No. 3: Real game

#### Objective:

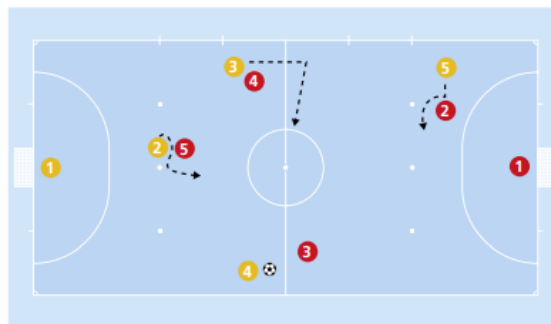
Practising directed control in a match situation.

#### Procedure:

The only rule is that the defenders use one-to-one marking so that the attackers have to feint in order to beat the defender. The player anticipates the pass from a teammate so that they can use directed control to get past the opponent. If the ball is controlled normally and not directed, the defender soon regains position and no numerical or positional advantage is gained.

#### Variations:

A rule can be introduced making it necessary to control the ball before scoring if the goal is to count.



#### Coaching points:

During the match, do not lose sight of the fact that the main objective is directed control.

Obrázek 19 - Sborník – kontrola míče 3

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

## Vedení míče

### No. 1: Running with the ball along the lines

#### Objective:

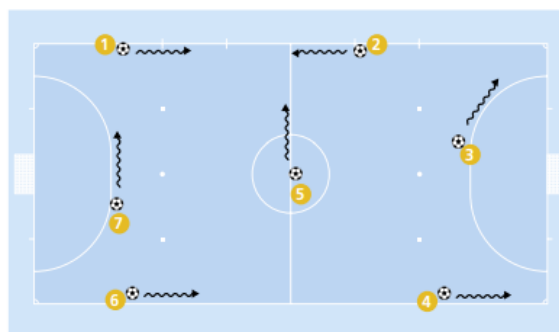
- Making running with the ball instinctive
- Using the inside, outside and sole of the foot
- Using both feet

#### Procedure:

The players move along the lines of the pitch while maintaining control of a ball. When meeting a team-mate coming the other way, they turn around and go back along the line.

#### Variations:

The coach stands on the pitch and indicates with gestures (without speaking) which foot the players should use, and even which part of the foot. This makes the player maintain control while at the same time looking up to see the coach's instructions.



#### Coaching points:

- For the player to have a wide field of vision (does not look continually at the ball)
- The ball should not leave the foot

Obrázek 20 - Sborník – vedení míče 1

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

### No. 2: Eliminating opponents.

#### Objective:

Running with the ball while maintaining a good field of view in a challenging situation.

#### Procedure:

The players each run with a ball in a restricted space. The coach stands outside this area with an arm raised showing a certain number of fingers. The players must run with their ball while raising their hand showing the same number of fingers as the coach. They try to kick the balls controlled by team-mates out of the area while protecting their own ball. If a ball leaves the specified area, that player is eliminated and has to do press-ups before returning to the game. The coach changes the number of fingers held up every five seconds.

#### Variations:

- The coach can shout out what part of the foot should be used to control the ball
- The coach can change which hand is raised to indicate which foot should be used by the players



#### Coaching points:

- The players have one arm raised but use the other arm to gain information about the locations of their opponents and to protect the ball
- Make sure players look up in order to get information about their situation while under maximum pressure

Obrázek 21 - Sborník – vedení míče 2

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

Obrázek 22 - Sborník – vedení míče 3

### No. 3: Counterattacks while running with the ball

#### Objective:

Running with the ball in a match situation.

#### Procedure:

The goalkeeper passes the ball to one side of the pitch. The player receiving the ball runs with it, using at least three touches, before passing to a team-mate on the other side of the pitch who runs in to shoot at goal. After the goalkeeper has played the ball out, the defender (red) drops back to defend against the attack. When the move has finished, it is repeated towards the other goal using the players at the halfway line (yellow) with one of the other players in red coming on to act as a defender.

#### Variations:

A restriction on the amount of time before finishing can be imposed (5-10 seconds).



#### Coaching points:

- Make sure that players position their bodies correctly while running with the ball, in order to have a view of their team-mates and of the goalkeeper
- Make sure that attackers who run off the ball measure their speed in order to offer themselves as a safe pass

Obrázek 23 - Sborník – vedení míče 3

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

## Dribbling

### No. 1: Collecting the ball and dribbling

#### Objective:

Practising dribbling against opposition.

#### Procedure:

Two teams sit on the floor on opposite touch lines. The coach, in the centre of the pitch with a ball, shouts a number and drops the ball to the ground. The player from each side with that number runs towards the ball. The first player to reach the ball becomes the attacker and the other player is the defender. The attacker then tries to dribble the ball past the defender to reach the goal and shoot.

#### Variations:

- Set a time limit for finishing. If time runs out before the player shoots at goal, the exercise is over and starts again with another two players
- This exercise can be conducted using both goals at the same time to reduce the amount of time that the players have to wait

*Obrázek 24 - Sborník – Dribbling 1*



#### Coaching points:

- Make sure that player follows the three steps: Win the ball, position the body, dribble
- As soon as the move is finished, players have to leave the pitch quickly at the end in order to make the exercise dynamic

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

### No. 2: Dribbling against two defenders

#### Objective:

Practising dribbling in extremely difficult circumstances.

#### Procedure:

An attacker tries to reach the goal from midfield in order to finish but is confronted by two defenders. At the end of the exercise, players waiting on the side take up the role of defenders and attacker. After a set time, the attackers become the defenders and vice versa so that all players can practise dribbling.

#### Variations:

- Allow a limited amount of time for finishing
- This exercise can be conducted using the other half of the pitch at the same time to reduce the amount of time that the players have to wait

*Obrázek 25 - Sborník – dribbling 2*



#### Coaching points:

- Make sure that the player makes this move in the centre of the pitch, as this way he has more free space to break down the wings
- Make sure that the attacker does not turn his back on either of the two defenders, except when he has gone past them

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>



### No. 3: Dribbling in a match

**Objective:**

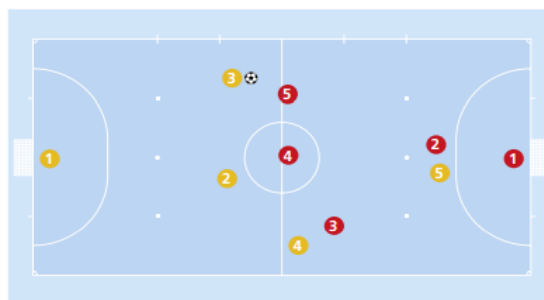
Practicing dribbling in a match situation.

**Procedure:**

A normal game but with the rule that a goal does not count if it has not been preceded by a player dribbling past an opponent.

**Variations:**

- Apply the rule that every time a player dribbles past an opponent to create a numerical advantage, this counts as a goal, on whatever part of the pitch
- In order to encourage dribbling in the attacking zone, apply the rule that dribbling past an opponent in the defending half of the pitch does not count as a goal, whereas dribbling past an opponent in the attacking half does

**Coaching points:**

- Pay special attention to the first feint, so that the defender loses balance and it is easier to beat him
- Remind players by shouting out the danger areas, neutral zones and areas of the pitch where dribbling is necessary

Obrázek 26 - Sborník – dribbling 3

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

## Střelba

### No. 1: Sequence of shots

**Objective:**

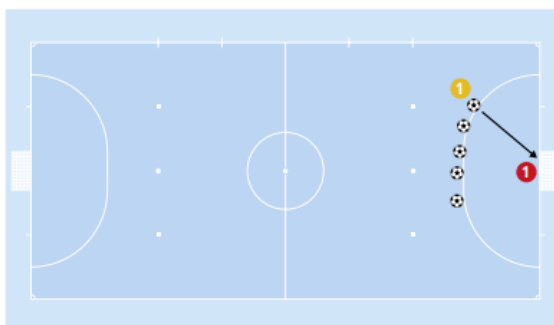
Trains the frequency and speed of shooting.

**Procedure:**

Footballs are positioned at various points around the edge of the penalty area. A player has to shoot all the balls at the goal in the shortest time possible. When this player finishes, another player steps up. This exercise can be conducted using the other goal at the same time. Be careful if this exercise is the last one of the training session as it can cause strains or muscle tears.

**Variations:**

- The players shoot with one foot in the first round and the other foot in the second round
- A time limit can be set for the player to complete all the shots

**Coaching points:**

- Make sure that the backlift of the leg is short
- Pay attention to the player's body position before the ball arrives (in the trajectory)

Obrázek 27 - Sborník – střelba 1

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

### No. 2: Four corners

#### Objective:

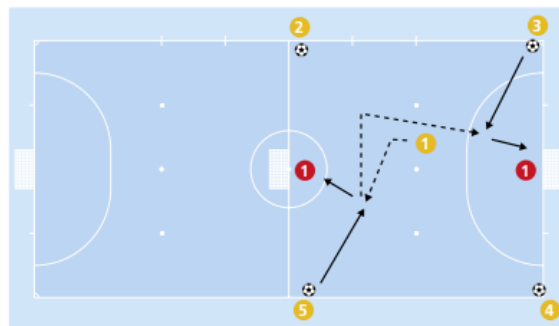
- Improving shooting on the move
- Coordinating passing and shooting

#### Procedure:

Use half the pitch, with two goals. Position players in the four corners, each with a supply of balls. There is a goalkeeper in each goal. The player in the middle of the pitch moves and changes direction in whatever way desired. The player at the nearest corner passes the ball to allow the player in the middle to shoot. There must be a constant supply of balls at each corner so that the exercise can be intense and uninterrupted. The player in the centre swaps with a player at the side after every 10 shots.

#### Variations:

A defender can be used to make the attacker's movements and shots more authentic.



#### Coaching points:

- Pay attention to the body position for shots
- Coordinate the strength of the pass with the speed of the player who is going to shoot

Obrázek 28 - Sborník – střelba 2

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

### No. 3: Real game

#### Objective:

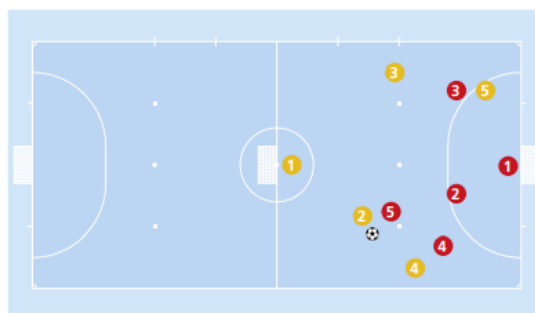
Shooting in a match situation.

#### Procedure:

A proper game using half the pitch and two goals. As the goals are close together, there are many more occasions to shoot.

#### Variations:

- A rule can be applied that a team has to shoot before it makes seven passes
- Alternatively, the rule can be that a team has to shoot within 10 seconds of gaining possession of the ball



#### Coaching points:

- Make sure that the player is not static when he shoots, but is running in
- The player should select the best time to shoot (to avoid the ball being blocked by an opponent)

Obrázek 29 - Sborník – střelba 3

Zdroj: <https://1url.cz/rur6H>

## **4 Cíle a úkoly práce**

### **4.1 Hlavní cíl**

1. Zjistit stav výuky futsalu na ZŠ a navrhnout řešení k jeho zkvalitnění na základě tvorby modelu výuky se zásobníkem cvičení pro výuku futsalu a ověření jeho účinnosti.

### **4.2 Dílčí cíle**

1. Porovnat výsledky vstupních a výstupních testů tříd, které absolvují a neabsolvují specializovanou futsalovou výuku.
  - Vstupní a výstupní testy obsahují: Beep test, slalom s míčem, zpracování, střelba druhým dotykem po zpracování míče, přihrávky, nášlapy na balon (1 min).
2. Zjistit vliv specializované futsalové výuky na výstupní proměnné v testech technických dovedností.

### **4.3 Úkoly práce**

1. Pomocí dotazníku provést předvýzkum na výuku futsalu na základních školách.
2. Nastudování a zmapování odborné literatury, která se vztahuje k tématu.
3. Zpracování teoretické části práce
4. Formulace hypotéz.
5. Tvorba modelu výuky futsalu se zásobníkem cvičení.
6. Srovnání veškerých získaných dat.
7. Vyhodnocení hypotéz
8. Vyhodnocení výsledků a zformulování závěru práce v závěrečné zprávě.

## 5 Hypotézy a výzkumná otázka

Před sestavování hypotéz jsme vycházeli z realizace předvýzkumu, který je realizován dotazníkovým šetřením.

Na základě realizovaného dotazování na základní škole ZŠ Jižní 2777, Žatec je futsal zařazován u nízkého procenta škol u našeho šetření 5, proto nás zajímalo, zda bude mít specializovaný futsalový výcvik pozitivní dopad na tyto dovednosti.

V1: Bude mít vliv zařazení specializované výuky futsalu na sledované pohybové dovednosti?

H1: Třída, která absolvuje specializovaný futsalový výcvik podle zásobníku cvičení pro výuku futsalu, bude mít lepší výsledky ve výstupních testech než třída, která ho neabsolvuje.

H2: Specializovaný futsalový výcvik bude mít pozitivní efekt na sledované výstupní proměnné v testech technických dovedností (střelba a přihrávka)

H3: Po absolvování specializovaného futsalového výcviku dojde ke zlepšení vedení míče, což se projeví zkrácením časového intervalu v testu slalom s míčem.

## 6 Praktická část

Ve druhé části práce se budeme zabývat inovativním sborníkem cvičení, tato cvičení jsme aplikovali na žáky 8. a 9. tříd ZŠ Jižní 2777 Žatec, kteří prošli vstupním testem, který byl zaměřen na základní herní činnosti jednotlivce ve futsalu. Druhá paralelní skupina byla vedena způsobem hodiny, kde se hrál jen fotbal. Sborník bude představen podobným způsobem jako sborník dosavadních cvičení v teoretické části, všechna cvičení budou tedy odstupňované dle obtížnosti 1–3. S žáky jsme absolvovali 15 hodin. V první a poslední hodině jsme s pomocí tělocvikáře místní školy provedli vstupní a výstupní testy. Můžeme tedy říci, že žáci absolvovali 13 hodin futsalu, kde jsme se soustředili jak na herní činnosti jednotlivce, tak ale např. na modelová utkání a různé soutěže. V závěru výsledkové části představíme výsledky obou testů a vyhodnotíme si stanovené hypotézy.

### 6.1 Použité metody práce

V diplomové práci jsme použili několik metod, které byly potřeba k sepsání, ale hlavně k vyhodnocení výsledků.

Metody práce:

1. Metoda kvantitativního dotazování – dotazník
2. Testování futsalových dovedností
  - a. Beep test
  - b. Slalom s míčem
  - c. Zpracování
  - d. Střelba druhým dotykem po zpracování míče
  - e. Přihrávky
  - f. Nášlapy na balon (1 min)
3. Metoda kvalitativního dotazování – hloubkový rozhovor

#### 6.1.1 Metoda Kvantitativního dotazování – dotazník

*„Dotazník v jeho základní podobě nahrazuje strukturovaný rozhovor a je předložený v písemné podobě. Velkou výhodou dotazníku je pokrytí relativně velkého vzorku. V dnešní době jsou ideální dotazníky, které může respondent vyplnit on-line na internetu. Nevýhodou dotazníkových šetření je anonymita respondenta. Kdybychom volně parafrázovali Giddense*

(2005), tak nám dotazník dává často obrázek o tom, co respondent říká a jaký chce být než o tom, jak myslí a jaký opravdu je. Další nevýhodou dotazníku je nízká návratnost rozeslaných dotazníků, která může ohrozit reprezentativnímu výsledku šetření.

*CÍL: Ověřit pracovní hypotézy u relativně velkého vzorku populace“ (Vojtíšek, 2012, s. 27)*

## **6.1.2 Testování futsalových dovedností**

### Beep test

*„Beep test testuje dlouhodobé vytrvalostní schopnosti. Z fyziologického hlediska indikuje maximální aerobní možnosti každého organismu. Je znám také jako vytrvalostní člunkový běh.*

*Pokud testovaný jedinec 1x nestihne doběhnout před zazněním signálu na hranici vyznačeného území, je upozorněn kontrolorem. Na následném 20-ti metrovém úseku má ještě možnost, pokud zvýší úsilí, oddálit ukončení testu. Pokud ovšem 2x po sobě nesplní testovaný jedinec limit označený zvukovým signálem, pak je z testu vyřazen. Platným registrovaným výsledkem je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje dokončenou úroveň a počet úseků na právě probíhající úrovni. Nejlepší skóre a také rekord drží z roku 2016, 24. ledna profesionální hráč amerického fotbalu Christian Duke se skórem 17-6.“*  
(Suchar, 2018, s. 23)

### Slalom s míčem

Slalom s míčem je sportovní aktivita, která se často provádí jako součást tréninku futsalových dovedností a koordinace. Cílem je, aby žák prošel slalom co nejrychleji, a přitom se nedotkl kužele.

Zde je obecný postup a pravidla pro aplikování slalomu s míčem ve výuce:

**Příprava:** Nejprve se vymezená plocha označí kužely, které jsou umístěny ve vzájemné vzdálenosti. Je důležité zajistit, aby kužely tvořily jasný a průchodný slalomový koridor.

**Průběh:** Žáci se postaví na začátek slalomového koridoru a mají za úkol proběhnout mezi kužely co nejrychleji. Míč při tom mají pod kontrolou. Žáci by měli být schopni provést různé pohyby, jako rychlé změny směru, zpomalení a zrychlení.

Pravidla: Hlavním pravidlem je, že žák se nesmí dotknout kuželu. Pokud žák omylem srazí kužel, může inkasovat body za chybu. Vítězem je ten, kdo projde slalomovým koridorem co nejrychleji a s nejmenším počtem chyb. Slalomový běh může být také zahrnut do soutěže, kde žáci soutěží proti sobě o nejlepší čas.

Tato cvičení s míčem jsou skvělou zábavou a zároveň pomáhají rozvíjet koordinaci, rychlost, obratnost a správnou techniku běhu s míčem. Navíc slalom s míčem přispívá ke zlepšení rovnováhy a vnímání prostoru.

Je důležité, aby žáci měli vhodnou sportovní obuv a dostatečný prostor pro pohyb, aby minimalizovali riziko úrazu. (FAČR,2022)

### Zpracování

Při tomto typu testování, jsme použili specifický test na zpracování a zároveň koordinaci pohybu. Pomocí čtyř kuželů jsme specifikovali prostor, do kterého žák vstoupí. Následně jsme mu nahazovali míč a on musel zpracovat míč stažením ve vymezeném prostoru. Pokud žák míč v prostoru zpracoval dostal bod. Žák měl k dispozici pět pokusů, za správný pokus dostal bod, když míč nezpracoval body se neodčítaly. (FAČR,2022)

### Střelba

Při testování střelecké dovednosti, jsme vycházeli z tradičního testu střelby na přesnost a techniku, který jsme, ale upravili. Žáci začínali na středu tělocvičny, kdy si prvním dotykem připravili míč a druhým dotykem stříleli. Mohli použít střelu přímým nártem či „placírkou“. Cílem bylo, aby žáci trefili horní polovinu branky, kde byla překážka. Měli také k dispozici pět pokusů, za správný pokus dostali bod, když se netrefili body se neodčítaly. (FAČR,2022)

### Přihrávání

U tohoto testování jsme vycházeli z dnešního nového trendu v trénování přihrávání, kde žáci byli ve vymezeném prostoru, okolo sebe měli 6 malých branek, které byly barevně vyznačeny. Žákovi byl přihrán míč a na náš pokyn jsme mu ohlásili barvu. Žák musel pomocí přihrávky „placírkou“ trefit správnou branku. Žák za trefení správné branky dostal bod, když se netrefil body se neodčítaly. (FAČR,2022)

## Nášlapy na balon

U tohoto typu testování musel žák prokázat určitou rychlost a koordinační schopnost, k tomu, aby dosáhl co nejvyššího počtu nášlapu na míč. Doba, za kterou žák prováděl nášlapy byla 1 minuta. Nášlapy byly specifikovány tak, že žák musel provést pohyb na míč spodní částí chodidla. (FAČR,2022)

### **6.1.3 Metoda kvalitativního výzkumu – hloubkový rozhovor**

*„CÍL: Oproti standardizovanému rozhovoru, který jde po tom, co lidé říkají, má hloubkový rozhovor ambici zjistit, co za jejich výpovědí stojí, tedy, co si o problému skutečně myslí a proč. Proto je mezi nimi dělítko kvantitativní a kvalitativní metody. Cílem je tedy zkoumat příčiny a motivaci chování a jednání.*

*VYUŽITÍ: Velmi vhodný je v situacích, kdy potřebujeme poznat problém v co nejširším kontextu a potřebujeme různé názory pro odhalení důležitých nových souvislostí. Nemusí pracovat s hypotézami, může je díky němu teprve utvářet.*

*JAK NA TO: Hloubkový rozhovor se neřídí přísným scénářem nebo setem otázek, má rámcový scénář, kde o obsahu otázek, pořadí a formulaci rozhoduje tazatel v průběhu rozhovoru.“ (Vojtíšek, 2012, s. 32)*

### **6.1.4 Popis výzkumného soubor**

Výzkumný soubor tvoří 56 žáků ze základní školy Jižní, 2777, Žatec. Všichni žáci byli z 8. a 9. tříd. Můžeme tedy říci, že věkové rozmezí žáků je 14-16 let. Každý žák, byl testován zcela anonymně a jediné co žák pro potřeby diplomové práce sděloval byl sport, který dělá nebo dělal v minulosti.

Sporty jsme si vypsali, proto, abychom věděli, zda by mohl mít žák pro futsal nějaké vlohy, či vyzorovat, zda po absolvování hodin výuky futsalu, došlo k výraznému zlepšení či zhoršení ve výstupních testech, oproti tomu, jaký sport dělá/l.



Sporty, jsou následující:

Florbal: 8

Atletika: 7

Bojové sporty: 5

Volejbal: 4

Národní házená: 4

Vodní sporty: 3

Stolní tenis: 2

Ostatní sporty se objevovaly po jednotkách jako např. fitness, tenis, squash nebo žáci nikdy žádný sport nedělali.

#### **6.1.5 Realizace výzkumu**

Po vzájemné dohodě s vedením školy a učitelem tělesné výchovy, které dané třídy učí, jsme se dohodli na vstupních testech, které jsme zmiňovali na s. 79, tento test absolvovali všichni žáci. Následně po domluvě s vedením probíhaly 1x týdně výukové jednotky zaměřené na futsal, a to zejména na herní činnosti jednotlivce u jedné 8. třídy a 9. třídy. V tomto smyslu jsme si rozdělili žáky do dvou skupin. Výzkumná skupina s námi absolvovala specializovaný futsalový výcvik, jak jsme zmiňovali výše a kontrolní skupina, měla pod vedením učitele 1x týdně fotbal v hale. Probandi, by do skupin měli být vybíráni podle náhodného výběru, ale ve školním prostředí je tato cesta velmi náročná, proto jsme žáky rozdělili dle tříd. Proběhlo 13 výukových hodin pod našim vedením. Které byly rozčleněny následovně:

1-3 hodina: Žáci byli seznámeni se specifickými pravidly, systémem, riziky futsalu, co se týče biomedicinských aspektů, schopnostmi a dovednostmi, které jsou pro futsal potřeba. Následně jsme jim vysvětlili, jak budou výukové jednotky probíhat a to, tak, že se budeme specializovat na základní herní činnosti jednotlivce, které jsou pro futsal nezbytné. V tomto bloku jsme se soustředili na vedení míče. A to na všechny typy vedení, tedy vnitřní částí nohy a vnější částí nártu. Důraz byl kladen na seznámení se specifikem futsalového míče. Techniku vedení a koordinaci těla. Začínali jsme od pomalejšího k rychlejšímu, kde bylo potřeba žáky seznámit s tím, že futsal je velice rychlý sport.

4-6 hodina: Zde jsme se zaměřili na přihrávání a zpracování míče. Bylo důležité, aby žáci pochopili, že bez dobrého zpracování nemůže následovat přesná přihrávka. Žák byl seznámen s všemi typy zpracování a přihrávky. Zpracování vnitřní části nohy, vnější částí nártu a spodní částí chodidla. U přihrávání jsme se soustředili hlavně na vnitřní část nohy, tedy „placírku“. Žáci se poté snažili zkombinovat přihrávku i zpracování, a to na místě a v pohybu.

7-10 hodina: Následující hodiny, byly směřovány na střelbu. Žáci prošli výukou všech třech typů střelby: vnitřní částí nohy, vnějším nártem a přímým nártem, ale důraz jsme kladli hlavně na vnitřní část nohy a přímý nárt., které jsou používány ve futsale nejvíce. Výuka probíhala nejdříve ze statického postavení, kde bylo potřeba zdůrazňovat žákům správné provedení a poté na dynamické postavení. Žáci zkoušeli střelbu nejdříve po vedení míče, střelbu druhým dotykem po zpracování míče a prvním dotykem. V poslední části jsme se zaměřili i na kombinaci předešlých naučených futsalových dovedností, aby žáci pochopili, že se jedna futsalová dovednost doplňuje s druhou. A v tomto případě jsme zkoušeli určité herní kombinace s následnou střelbou.

11–13 hodina: V 11. hodině se žáci seznámili s různými způsoby jak v situaci 1 na 1 obejít protihráče. Žáci zkoušeli např. kličku naznačením, obhozením. V následujících dvou hodinách jsme s žáky simulovali modelová utkání, podle pravidel futsalu. Žáci si museli uvědomit, že ve futsale si mohou pomoci např. rozehráním z outu, rohu nebo standartní situace. Hrací dobu jsme zkrátili uměření k délce vyučovací jednotky. Utkání trvalo 2x 10 minut.

Je potřeba zmínit, že žákům byly všechny tyto prvky představeny teoreticky s názornou ukázkou, kde jsme se snažili ještě žákům ukázky diferenciovat. Pro žáky je velice těžké, aby ke správnému provedení daného prvku došli sami pouze z teorie, ale pomocí vizualizace si žáci dobře pamatují pohyb segmentů těla a následné kompletní provedení. Dále jsme žáky vzdělávali nejenom fyzicky, ale i eticky, tedy pravidla fair-play a chování v rámci kolektivu.


Pozn. Při nácviu jakékoliv futsalové dovednosti, je potřeba, aby žáci zkoušeli dané prvky oběma nohama, aby nedošlo k dysbalanci u dolních končetin.

15. hodina: Proběhly výstupní testy.


### 6.1.6 Inovativní futsalová cvičení


V této části nastíníme určitá cvičení, které by mohli pomoci dalším pedagogům s výukou futsalu. Cvičení budou představena stejným způsobem jako tomu bylo u těch dosavadních. Cvičení na herní činnosti jednotlivce budou rozfázována dle náročnosti a to 1-3 (1 – nejjednodušší, 3 - nejtěžší). Ve výukových jednotkách byla zařazena všechna tato cvičení, ale je nutné zdůraznit, že cvičení byla kombinována s těmi dosavadními, ale zábavnější formou a v rámci nových trendů ve futsalu. Je potřeba ještě dodat, že by pedagog měl právě ve výuce futsalu projevit určitou dávku entuziasmu.

#### Symboly a označení


 - Označení pro hráče


 - Označení pro přihrávku


 - Označení pro hráče, který vede balon


 - Označení pro hráče, který běží bez míče

 - Označení pro střelu

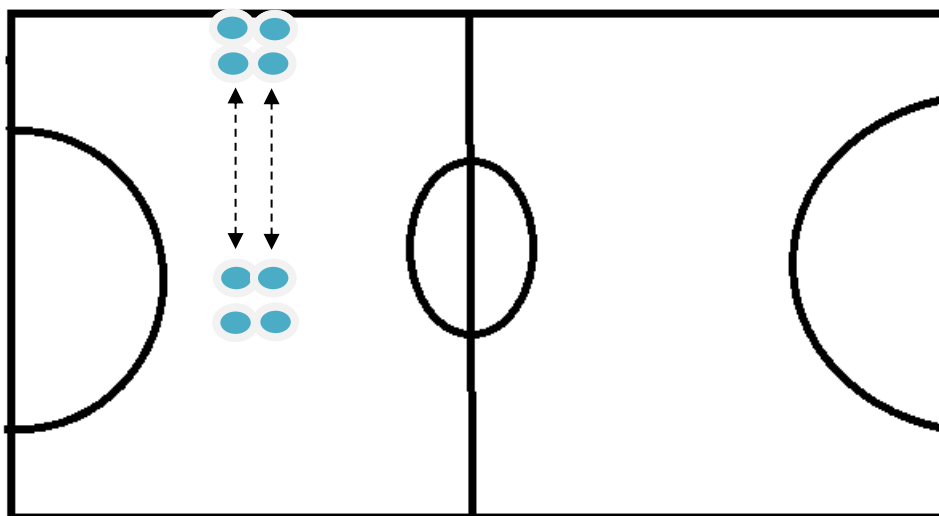
 - Označení pro malou branku

 - Označení pro kužel

 - Slalom

 - Označení pro lavičku

## Vedení míče – 1



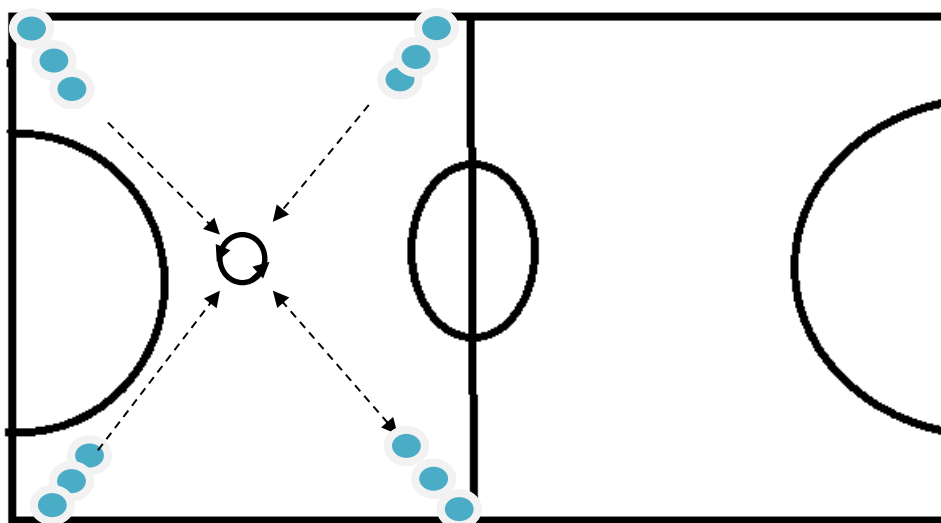
Obrázek 30 - Sborník – vedení míče 1

Zdroj: vlastní

**Popis:** Hráči stojí ve 4 zástupech, 2 proti sobě na délku 10 metrů a vedle sebe na úroveň upažené paže. Hráči vybíhají na svůj pokyn křížem, vedou míč preferovanou nohou, na středu si musí s protějším hráčem plácnout a na toto plácnutí vymění nohy a vedou míč druhou nohou. V každém zástupu je jeden míč, tím pádem se budou střídat i tlesknutím na obě ruce. Toto cvičení je dobré nejen na techniku vedení míče, ale i na koordinaci.

**Pozn.** Toto cvičení můžete dělat po celé tělocvičně. Proč 4 hráči? Je dobré, aby hráči byli v neustálém tempu a tím vedení míče více procvičí. Vedení míče můžete modifikovat nejdříve vnitřní částí nohy a poté vnější nártem. Zároveň to nemusí být jen tlesknutí, ale třeba jen, že se na sebe hráči usmějí. Jde o to, aby se hráči nedívali pouze jen na míč, ale sledovali i prostor.

## Vedení míče – 2



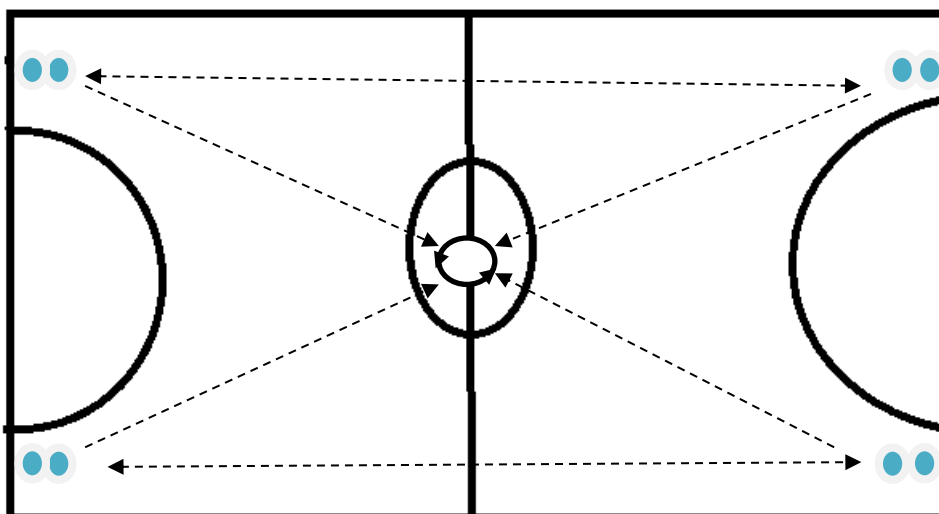
Obrázek 31 - Sborník – vedení míče 2

Zdroj: vlastní

**Popis:** Hráči udělají zástupy po 3. Stojí ve čtverci a nasměrují se na zástup, který je proti nim křížem. Každý zástup má jeden míč. Dva hráči, kteří proti sobě stojí křížem na povel vedou míč setkají se uprostřed a obkrouží se vzájemně za neustálého vedení míče a pokračují dál do protilehlého rohu. Zástupy se střídají.

**Pozn.** Cvičení má mnoho variací. Např. hráči se mohou obkroužit kolem sebe a vedou míč zpátky do svého rohu, hráči po obkroužení mohou vyměnit nohu, kterou vedli míč. Nejobtížnější úroveň je, kdy začínají všechny 4 rohy a obkrouží se tak, aby vedli míč zpět do svého rohu. Můžete zvyšovat intenzitu běhu s míčem od pomalého vedení po co nejrychlejší. Toto cvičení zlepšuje techniku vedení míče a je náročnější na rychlost, zároveň zlepšuje koordinaci a přehled o tom, kde je druhý hráč ze zástupu. Tento způsob tréninku povede k tomu, aby hráči nekoukali na míč, jestli ho mají pod kontrolou, ale aby měli po co nejdelší dobu vedení míče hlavu vzpřímenou.

## Vedení míče – 3



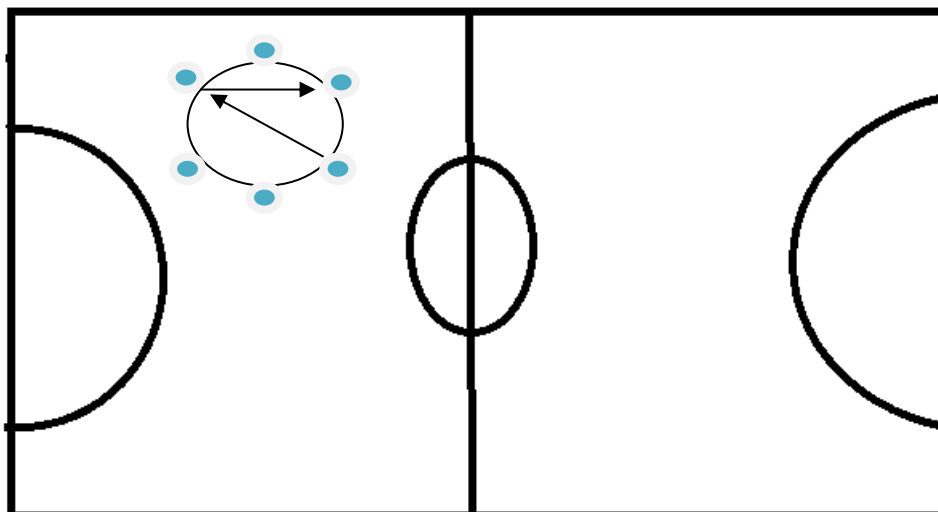
Obrázek 32 - Sborník – vedení míče 3

Zdroj: vlastní

**Popis:** Hráči stojí ve 4 zástupech, v každém rohu jeden. První hráči v každém zástupu koukají přímo na zástup, který stojí přímo proti nim. Na písknutí vyběhají hráči s míčem, vymění si míč uprostřed hřiště, po výměně vedou míč druhou nohou. Předávají míč druhému hráči v zástupu a tito hráči vyběhají úhlopříčně a vedou míč proti sobě, obkrouží se vzájemně za neustálého vedení míče a pokračují dál do protilehlého rohu. Na písknutí začíná další čtveřice.

**Pozn.** Variant výměn míče nebo obkroužení je mnoho. Toto cvičení je důležité, protože hráči vedou míč delší úsek. Tím, že se zvětší vzdálenost, tím trénují taky krátkodobou vytrvalost. Cvičení zpočátku začínáme v pomalejším tempu, a to zvyšujeme do co největší rychlosti. Zároveň cvičíme hráčův přehled na hřišti a souhru všech hráčů v týmu.

## Přihrávání a zpracování - 1



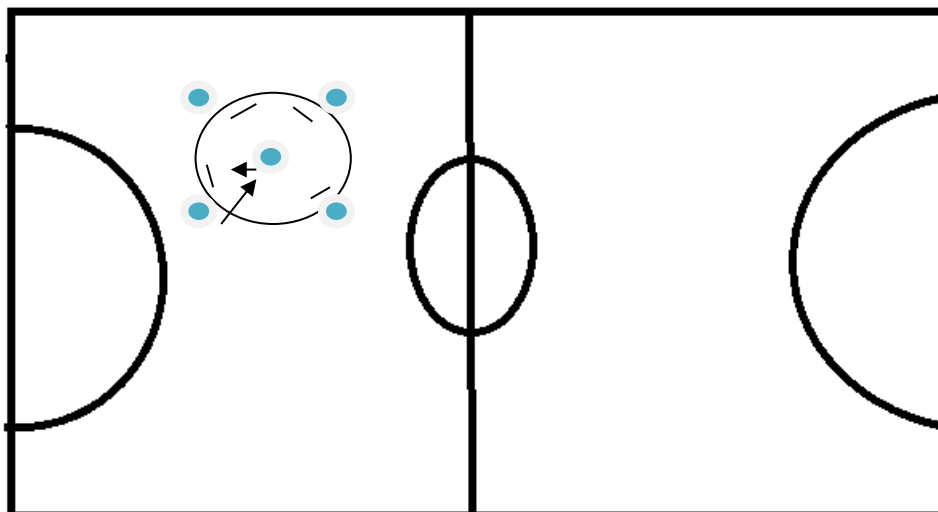
Obrázek 33 - Sborník – přihrávání a zpracování 1

Zdroj: vlastní

**Popis:** 6 hráčů stojí v kruhu, jsou ve statické postavení, ve stoji spatném. Jeden hráč má míč a zahlásí jméno toho na koho bude adresovat přihrávku, tento adresovaný hráč zpracuje a nahrává zase dalšímu stejným způsobem. Výhoda tohoto cvičení je, že můžete obtížnost ztížit a to tak, že přidáte např. další míč. Hráči začínají přihrávkou vnitřní stranou nohy a tímto způsobem i zpracovávají.

**Pozn.** Toto cvičení je dobré pro úplné začátky, pro pilování techniky přihrávky a zpracování. Hráči tyto dvě věci kombinují a musejí být stále v pozoru. Zároveň zapojíte všechny hráče, protože v tělocvičně takových kruhů můžete udělat více. Také můžete trénovat přihrávky na větší vzdálenost, když zvětšíte kruh anebo také na kratší vzdálenost např. přihrávka prvním dotykem.

## Přihrávka a zpracování – 2



Obrázek 34 - Sborník – přihrávání a zpracování 2

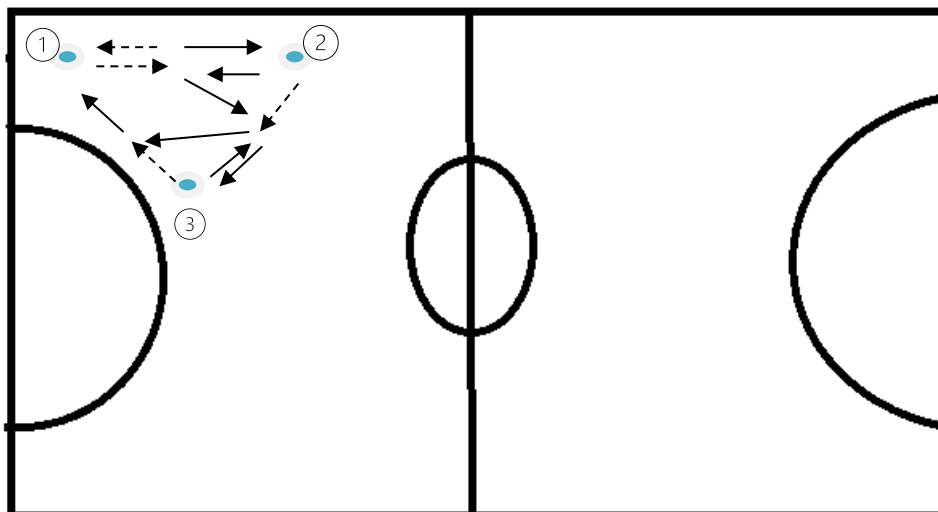
Zdroj: vlastní

**Popis:** 4 hráči si stoupnou okolo kruhu a 1 hráč doprostřed kruhu. Okolo hráče uprostřed jsou malé branky. Všichni 4 hráči mají míč. Hráč uprostřed čeká na signál a otočí se na hráče, který signál provede, od tohoto hráče dostává přihrávku. Hráč uprostřed si míč zpracuje a dává přihrávku druhým dotykem do branky, kde stojí hráč, co mu přihrál. Všichni hráči se v kruhu vystřídají.

**Pozn.** Tento typ cvičení a jeho různé varianty jsou dnes velmi populární. Velké pozitivum je, že hráči reagují na signály a tím trénují reflexy, musejí správně míč zpracovat a zároveň přesně nahrát. Také zapracujete velký počet hráčů, protože všichni mají svůj úkol. Jak už jsme říkali, existuje mnoho způsobů, jak cvičení ztížit např. hráč uprostřed nahrává do branky prvním dotykem. Negativum tohoto cvičení je, že potřebujete patřičné vybavení. Tedy malé branky a více míčů.



### Přihrávka a zpracování - 3



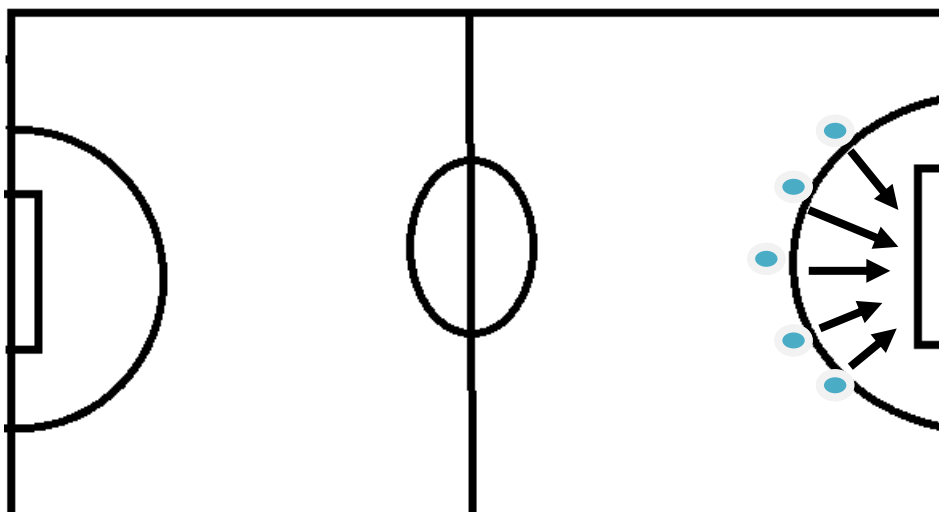
Obrázek 35 - Sborník – přihrávání a zpracování 3

Zdroj: vlastní

**Popis:** V tomto cvičení jsou zapojeni tři hráči, kteří jsou v trojúhelníku. Hráč 1 má míč. Ten vede míč směrem na hráče 2, v polovině nahrává tomuto hráči, ten mu prvním dotykem vrací míč, ten reaguje stejným způsobem a vrací míč přihrávkou do náběhu, po nahrávce odcouvá zpět na své místo, kde začínal. Hráč 2 zpracuje a nahrává hráči 3, ten mu prvním dotykem vrací zpět a ten nahrává prvním dotykem hráči 3 do náběhu. Hráč 3 si zpracuje míč a nahrává zpět hráči 1 do rohu.

**Pozn.** Velmi náročné cvičení, je třeba to provádět s hráči, kteří už mají tyto dovednosti technicky zvládnuté a zároveň je dokážou provést v pohybu. Hráči se učí určitou herní kombinaci založenou na tzv. „narážečce“ a zároveň jsou v určité rychlosti. Hráči musí mít odhad na míč a dobré načasování náběhu. Je třeba to provádět nejdříve pomalu, než si hráči osvojí cvičení, ale je velmi užitečné.

## Střelba - 1



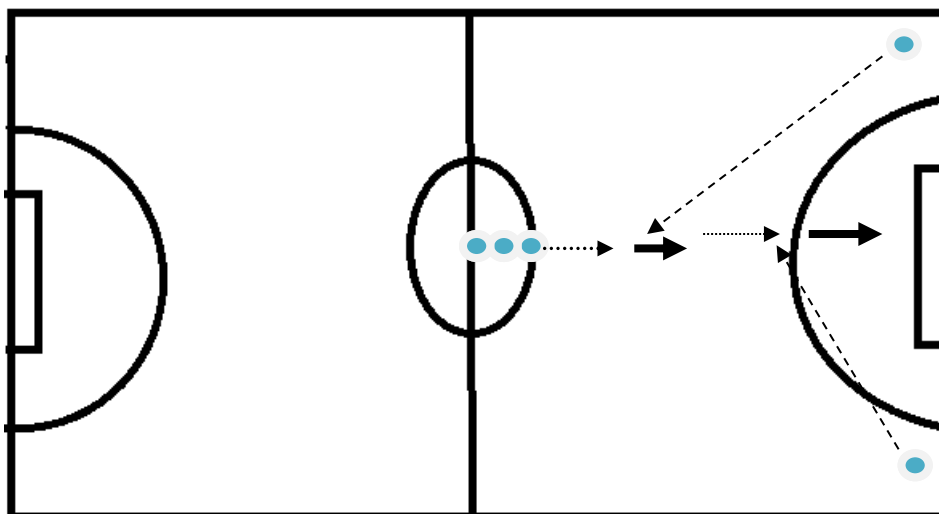
Obrázek 36 - Sborník – střelba 1

Zdroj: vlastní

**Popis:** Hráči jsou rozmístěni na hranici pokutového území, každý má svůj míč. V brance není brankář, ale je tam plachta, která má v sobě otvory, do kterých se hráči mají trefit. Tato plachta slouží k tomu, aby hráči zdokonalili přesnost kopu a zároveň dbali na techniku provedení. Je to z toho důvodu, aby hráči věděli přesně kam míč chtějí umístit a tím pádem mají jistotu, že dokáží ovládnout danou techniku kopu. Hráči ještě nejsou v dynamické pohybu, ale mohou si udělat dostatek kroků od míče, kvůli tomu, aby si našli moment, kdy je pro ně nejlepší trefit míč. V tomto cvičení můžeme trénovat všechny typy střel a to: vnitřní část nohy, vnější nárt a přímý nárt.

**Pozn.** Tento typ cvičení je velice známý, můžeme říct tradiční, ale inovace v tomto smyslu může být motivace. Typ motivace, která hráčům, může pomoci se více soustředit. Když hráči mají v bráně tuto plachtu, můžeme s nimi hrát soutěž o to kdo trefí vícekrát otvor v plachtě. To žáky může namotivovat k tomu, aby se soustředili na správnou techniku kopu.

## Střelba – 2



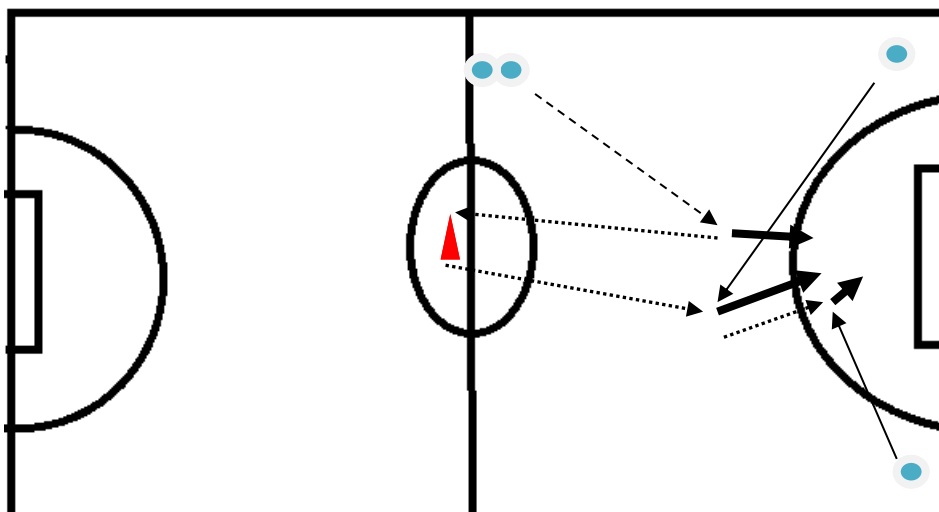
Obrázek 37 - Sborník – střelba 2

Zdroj: vlastní

**Popis:** Jeden zástup stojí na půlce hřiště a dva hráči jsou v obou rozích. První hráč ze zástupu vybíhá, dostává po chvílce přihrávku od hráče z levého rohu z pohledu hráče na středu. Ten míč zpracuje prvním dotykem a druhým dotykem potom střílí ze střední vzdálenosti. Potom pokračuje v běhu a na hranici pokutového území dostává druhou nahrávku od hráče z pravého rohu a nabíhající hráč poté prvním dotykem střílí do branky. V brance není brankář, ale zase plachta jako tomu bylo u prvního cvičení. U hráčů vyžadujeme dva typy střel, a to přímým nártem a vnitřní částí nohy, je potřeba, aby hráč po nahrávce z levé strany střílel pravou nohou a z pravé strany levou nohou. Brankáře v tomto cvičení nepotřebujeme, chceme, aby se všichni hráči naučili tuto základní futsalovou dovednost.

**Pozn.** Tento typ cvičení je pro hráče dobrý z mnoha faktorů, protože hráči zde kombinují už předešlé nacvičené dovednosti a zároveň zde hráči procvičují reakci na míč, přihrávky, zpracování a přidávají k tomu právě střelbu. Hráči, kteří nahrávají, se vymění vždy s hráčem, co střílí. Je potřeba, aby hráči byli stále v pohybu a neustálém tempu. Hráčům připomínáme, že se do střelecké pozice v zápase mohou dostat takřka kdykoliv a je potřeba být stále připraven. Cvičení lze dělat na obou stranách hřiště, takže zapojíme všechny zúčastněné. Pokud nemáte k dispozici plachtu do branek, můžete použít např. překážky jako např. lavičky, či švédskou bednu. To samé děláme i na druhé polovině hřiště.

## Střelba – 3



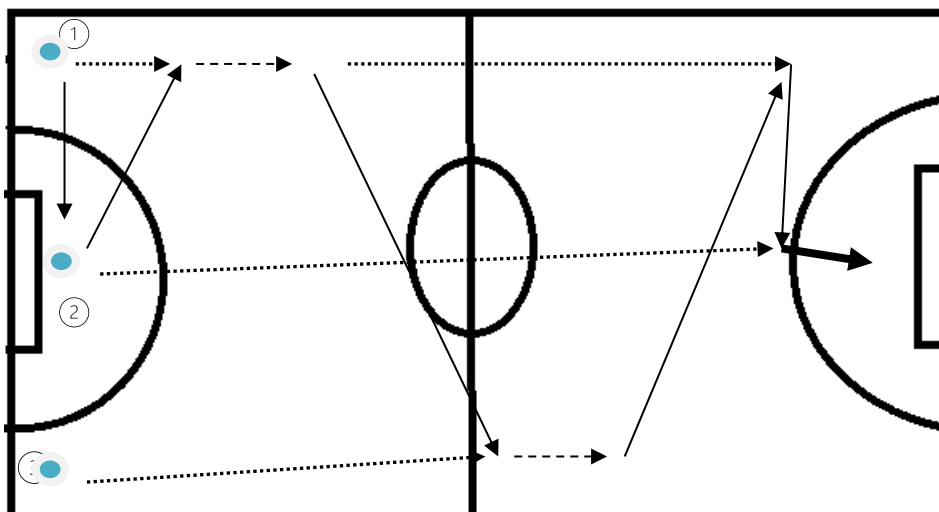
Obrázek 38 - Sborník – střelba 3

Zdroj: vlastní

**Popis:** Hráči jsou v zástupu na polovině hřiště blíže ke stěně. Další dva hráči jsou v obou rozích. Hráč na polovině hřiště vybíhá s míčem a střílí ze střední vzdálenosti. Následně běží na střed hřiště, kde obíhá kužel a nabíhá si do stejné vzdálenosti odkud střílel poprvé, v moment, kdy si nabíhá, dostává přihrávku od hráče v levém rohu z jeho pohledu a střílí po zpracování druhým dotykem. Pokračuje dál v pohybu a vně pokutového území dostává poslední přihrávku od hráče z pravého rohu a střílí prvním dotykem. Hráč, který vystřelil se jde vystřídat s hráčem v levém rohu. Následně další střelec se vystřídá s hráčem v pravém rohu, takže se všichni na těchto pozicích vystřídají. Tento typ cvičení zavádíme kvůli tomu, že hráči jsou v neustálém pohybu a musí se soustředit na spoustu faktorů, a to jak na střelu samotnou, ale také i na načasování náběhu, zpracování, koordinaci. Je to náročné cvičení, kde hráči trénují i rychlé změny směru a krátkodobou vytrvalost.

**Pozn.** Poprvé by měl učitel/trenér cvičení předvést, aby hráči pochopili smysl tohoto cvičení. Hráči si ho poté zkusí pomalu a následně zvyšují tempo. Díky tomu, že cvičení zabere jednu polovinu hřiště, můžeme ho dělat na obou půlkách zároveň.

## Cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností – 1

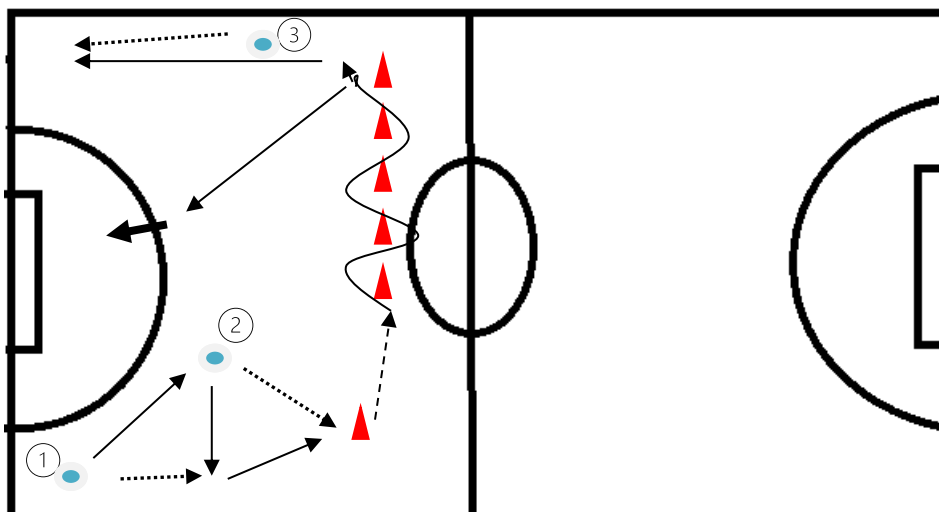


Obrázek 39 - Sborník – cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností 1 Zdroj: vlastní

**Popis:** V tomto typu cvičení jde hlavně o souhru a přesnost všech třech zúčastněných hráčů. Hráč 1 přihrává hráči 2, ten dává zpětně přihrávku do běhu hráči 1, vede míč a sleduje hráče 3, který musí načasovat náběh, aby byl na půlce hřiště, v tento moment hráč 3 dostává přihrávku od hráče 1 a pokračuje ve vedení míče, hráč 1 pokračuje v běhu. Hráč 3 dává načasovanou přihrávku do běhu zpět hráči jedna do míst vyznačených na obrázku 40 – cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností - 1, hráč 2 sleduje po celou dobu situaci a postupně zrychluje až do úplného maxima v momentě, kdy dostává hráč 1 poslední přihrávku od hráče 3, musí být hráč 2 na místě na úrovni pokutového území a v ten moment dostává zpětnou přihrávku od hráče 1 a zakončuje prvním dotykem.

**Pozn.** V tomto typu cvičení je potřeba dbát na přesnost pohybu a přihrávky, v momentě, kdy se hráč nesoustředí na danou činnost, celé cvičení upadá vniveč.

## Cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností – 2

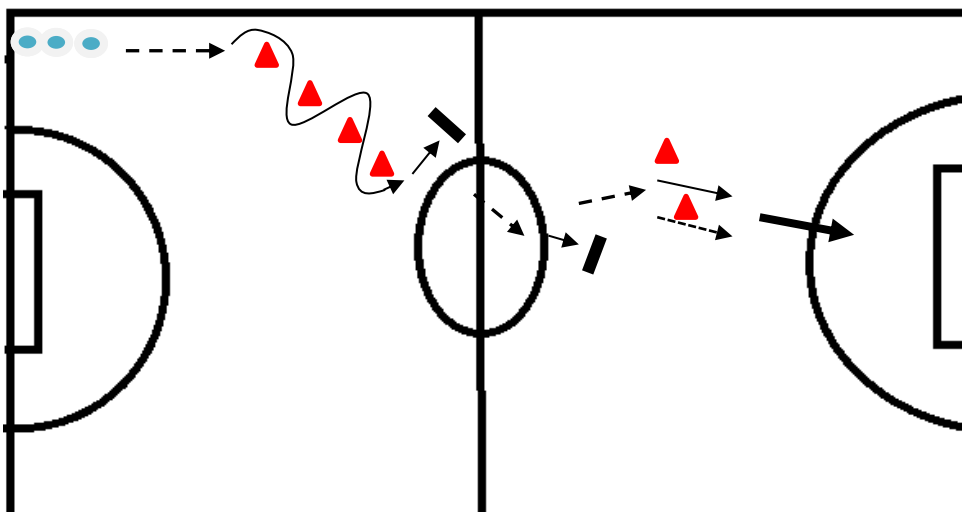


Obrázek 40 - Sborník – cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností 2 Zdroj: vlastní

**Popis:** Hráč 1 v pravém rohu dává přihrávku hráči 2, následně jde hráč 1 do náběhu, kam mu hráč 2 dává přihrávku prvním dotykem, po nahrávce hráč 2 běží směrem k prvnímu kužlu, dostává přihrávku od hráče 1, který jí musí načasovat, hráč 2 přebírá míč, obíhá kužel a směřuje ke slalomu u půlky hřiště. Vede míč levou a pravou nohou, v momentě, kdy končí slalom, nabíhá hráč 3 k rohu hřiště. Hráč 2 po absolvování slalomu dává delší přihrávku hráči 3 do rohu a ihned nabíhá směrem k brance, kde dostane přihrávku od hráče 3 a následně druhým dotykem zakončuje do branky. Hráči si poté střídají pozice tak, že hráč 1 jde na pozici hráče 2 a ten zas na pozici hráče 3.

**Pozn.** Tento typ cvičení je třeba provádět v ten moment, kdy hráči ovládají všechny základní futsalové dovednosti. Hráči provádí pohyb ve velkém tempu a střídají se po krátkých úsecích. Hráči zde zdokonalují vzájemnou souhru a všechny herní činnosti jednotlivce. Můžeme ho zase provádět na obou stranách.

### Cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností – 3



Obrázek 41 - Sborník – cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností 3 Zdroj: vlastní

**Popis:** Hráči jsou v zástupu v jednom rohu. Hráč vede míč v rychlosti prvních pár metrů, nabíhá do slalomu, v kterém střídá nohy, po slalomu si narazí o lavičku, přebere si míč, vede ho dál k další lavičce, tam si také narazí, znovu ho přebere a v rychlosti míří ke dvěma kuželům, prohodí míč mezi nimi, on je obíhá, přebírá si míč na hranici pokutového území a střílí.

**Pozn.** Individuální cvičení, kde jedinec prokazuje všechny kvality, které se doposud naučil. Je třeba upozorňovat jedince, aby tlačili na svoje limity a zrychlovali práci s balonem a soustředili se na každý další krok. Je to velmi oblíbené cvičení, protože z něj můžete udělat dovednostní soutěž. Je na vás, zda do branky dáte brankáře či ne. Nám se osvědčila plachta, z toho důvodu, že jedinec střílí tak, aby trefil otvor a ne, aby jen trefil branku.

## **6.2 Zpracování dat**

Ke zpracování dat jsme využili program MS Excel, pro zpracování následných dat jsme použili statistické metody: aritmetický průměr, směrodatná odchylka a korelace. Pro zobrazení dat jsme využili krabicové grafy.

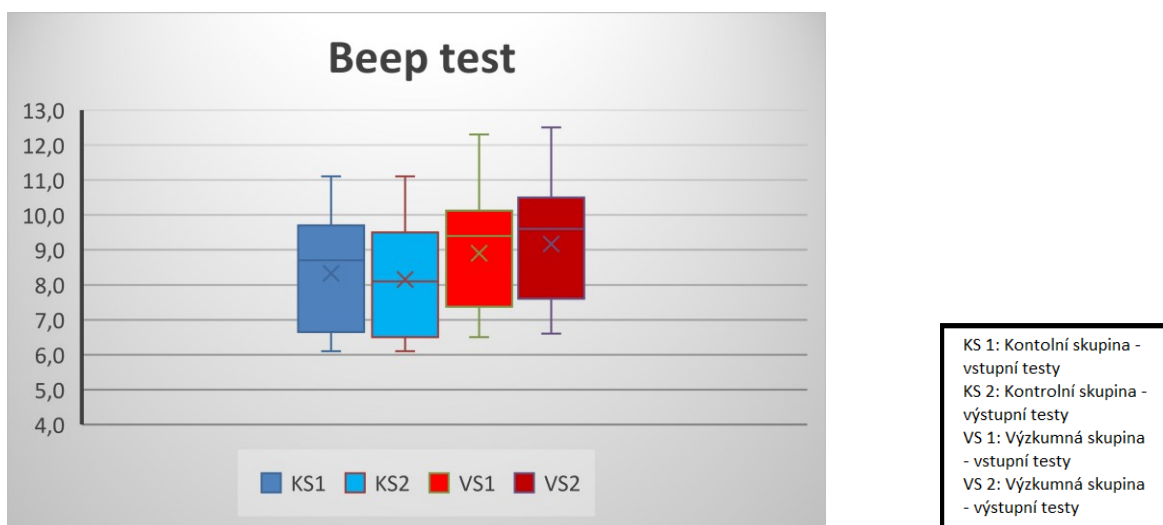
### Korelace

„korelace = vzájemný vztah dvou veličin nebo procesů. Při změně jedné veličiny se mění korelativně i druhá. Synonymem může být například slovo souvztažnost. Slovo korelace se

*používá často ve statistice, kde se pracuje s korelačním koeficientem.*“ ([https://it-slovník.cz/pojem/korelace/?utm\\_source=cp&utm\\_medium=link&utm\\_campaign=cp](https://it-slovník.cz/pojem/korelace/?utm_source=cp&utm_medium=link&utm_campaign=cp),  
14.7.2023)



## 7 Výsledková část

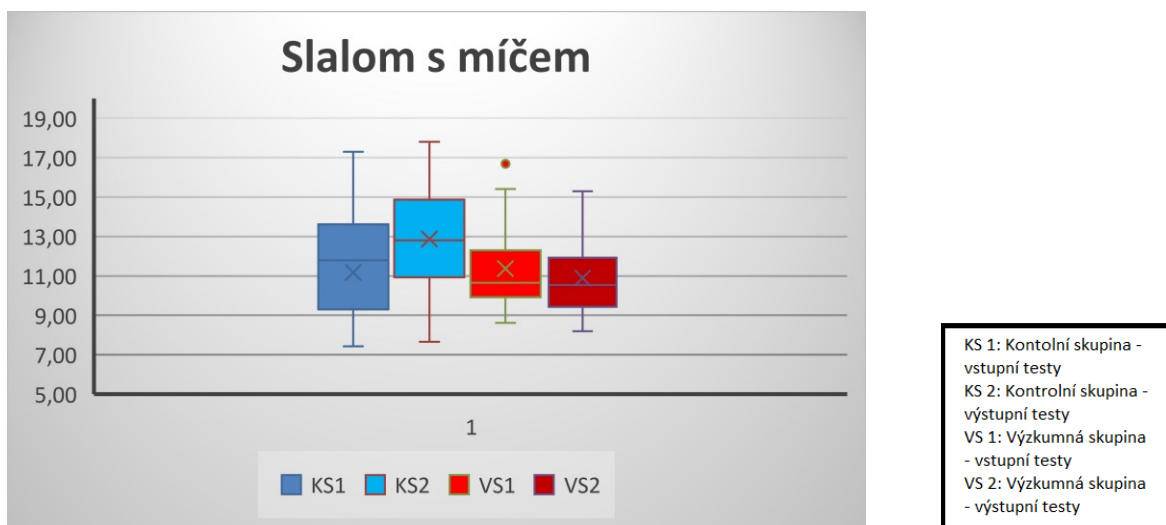


Graf 1 - Vyhodnocení – beep test

Zdroj: vlastní

Při realizaci vstupního testování prostřednictvím beep testu se projevilo u výzkumné skupiny variační rozpětí levelu 6,5 – 12,3. Aritmetický průměr je 8,9, směrodatná odchylka u vstupního testování činila 1,64. Při výstupním testování došlo u výzkumné skupiny ke zlepšení aritmetického průměru na 9,2, směrodatná odchylka se změnila na 1,62. Variační rozpětí se změnilo na level 6,6 – 12,5. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování je 0,99. viz. tabulka 4 v příloze.

U kontrolní skupiny při vstupním testování prostřednictvím beep testu bylo variační rozpětí levelu 6,1 – 11,1 a aritmetický průměr 8,3 a směrodatná odchylka činila 1,74. Při výstupním testování u kontrolní skupiny se variační rozpětí levelu nezměnilo. Aritmetický průměr se změnil na 8,15 a směrodatná odchylka se změnila na 1,69. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování u kontrolní skupiny je 0,98, viz. tabulka 3 v příloze.

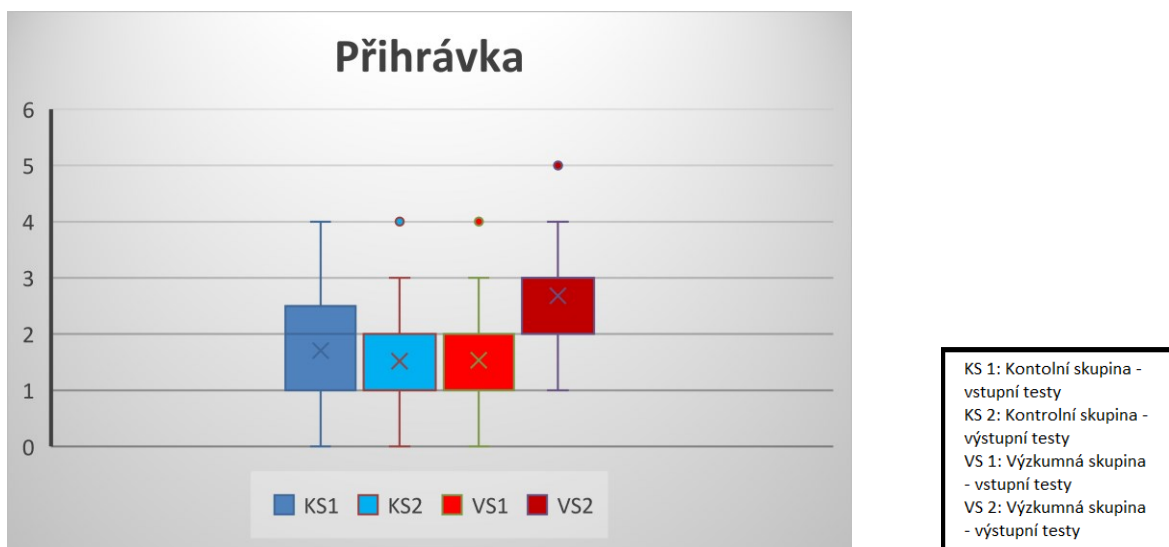


Graf 2 - Vyhodnocení – slalom s míčem

Zdroj: vlastní

Při realizaci vstupního testování u výzkumné skupiny prostřednictvím slalomu s míčem jsme testovali základní futsalovou dovednost vedení míče. U výzkumné skupiny se projevilo variační rozpětí 8,62 s – 15,41 s, zároveň došlo u jednoho vzorku k odlehle hodnotě, která činila 16,68 s. Aritmetický průměr činí 11,37s a směrodatná odchylka u vstupního testování činila 2,25. Při výstupním testování došlo u výzkumné skupiny ke změně aritmetického průměru na 10,90s, směrodatná odchylka se změnila na 2,01. Variační rozpětí se změnilo na 8,19 s – 15,3 s, vzorek s odlehlou hodnotou u výstupních testů nebyl a zařadil se do variačního rozpětí. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování je 0,97 viz tabulka 4 v příloze.

U kontrolní skupiny při vstupním testování prostřednictvím slalomu s míčem bylo variační rozpětí 7,43 s – 17,30 s. Aritmetický průměr je 11,17 s a směrodatná odchylka činila 1,17. Při výstupním testování u kontrolní skupiny došlo ke změně variačního rozpětí na 7,65 s – 17,80 s. Aritmetický průměr se změnil na 12,87 a směrodatná odchylka na 1,05. Korelační koeficient vstupní a výstupního testování u kontrolní skupiny je 0,69 viz tabulka 3 v příloze.

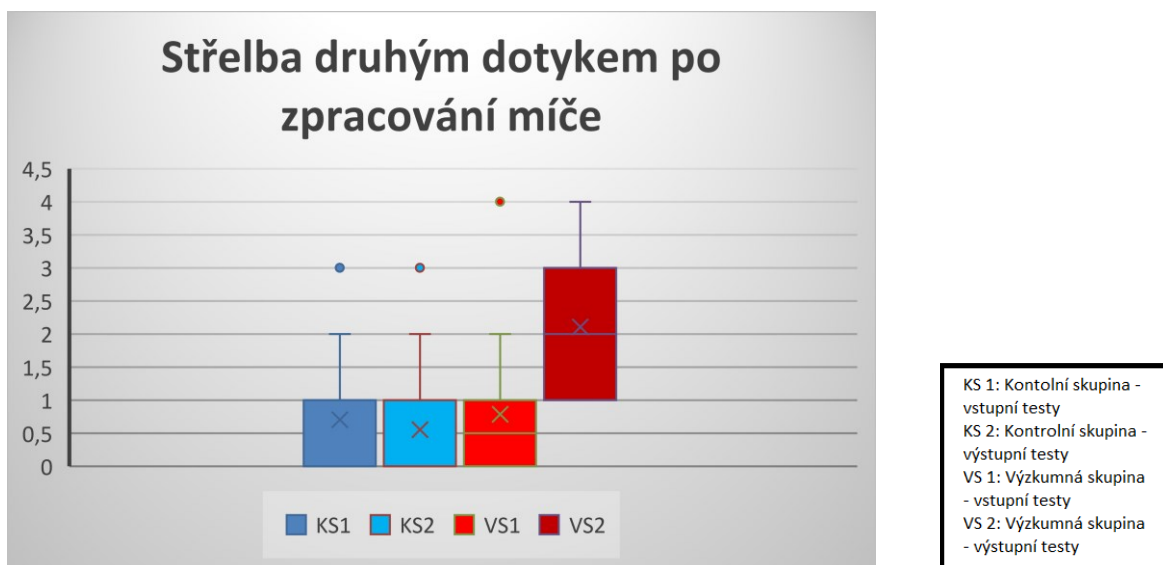


Graf 3 - Vyhodnocení – přihrávka

Zdroj: vlastní

Při realizaci vstupního testování výzkumné skupiny prostřednictvím testu na přihrávání se projevilo variační rozpětí bodů 0 – 3, u jednoho vzorku pozorujeme odlehlou hodnotu, která činila 4 body. Aritmetický průměr je 1,55. Směrodatná odchylka u vstupního testování činila 1,20. Při výstupním testování došlo u výzkumné skupiny ke zlepšení aritmetického průměru na 2,68 a směrodatná odchylka se změnila na 1,12. Variační rozpětí bodů se změnilo na 1 – 4, u odlehlé hodnoty došlo také ke změně na 5 bodů. Korelační koeficient vstupní a výstupního testování je 0,6 viz tabulka 4 v příloze.

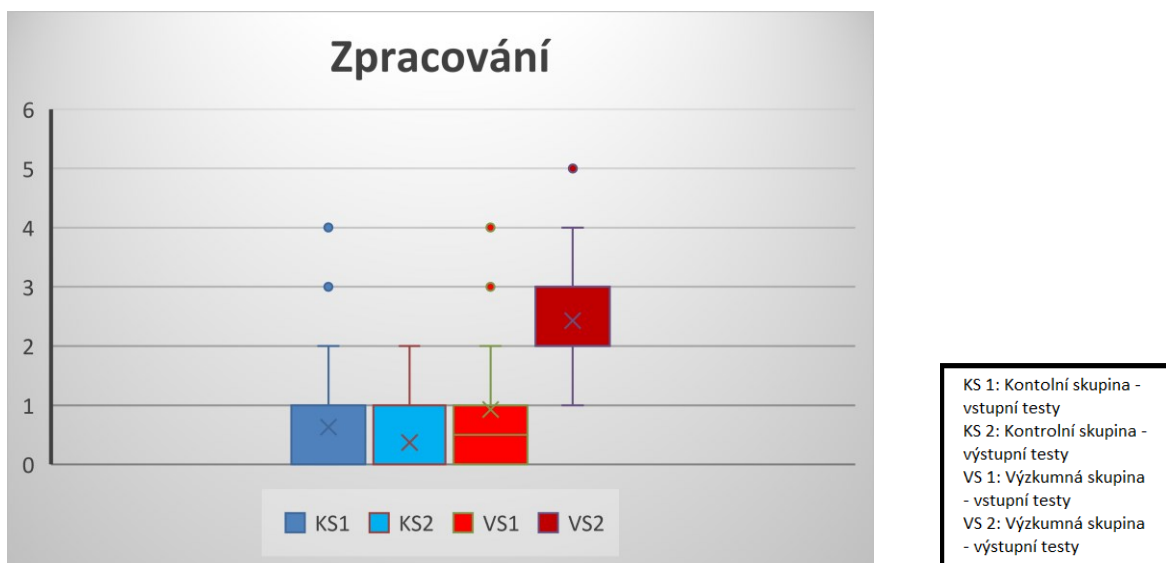
U kontrolní skupiny při vstupním testování prostřednictvím testu na přihrávání bylo variační rozpětí bodů 0–4. Aritmetický průměr je 1,70 a směrodatná odchylka činila 1,17. Při výstupním testování u kontrolní skupiny došlo ke změně variačního rozpětí bodů na 0–3. Aritmetický průměr se změnil na 1,52 a směrodatná odchylka na 1,05. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování u kontrolní skupiny je 0,68 viz. tabulka 3 v příloze.



Graf 4 - Vyhodnocení – střelba druhým dotykiem po zpracování míče Zdroj: vlastní

Při realizaci vstupního testování výzkumné skupiny prostřednictvím testu na střelbu druhým dotykiem po zpracování míče se projevilo variační rozpětí 0 – 2 body, u jednoho vzorku pozorujeme odlehlou hodnotu, která činí 4 body. Aritmetický průměr je 0,76. Směrodatná odchylka u vstupního testování činila 0,99. Při výstupním testování došlo u výzkumné skupiny ke zlepšení aritmetického průměru na 2,11 a směrodatná odchylka se nezměnila. Variační rozpětí se změnilo na 1 – 4 body, odlehlá hodnota u výstupních testů zaniká. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování je 0,70 viz tabulka 4 v příloze.

U kontrolní skupiny při vstupním testování prostřednictvím testu na střelbu druhým dotykiem po zpracování míče se projevilo variační rozpětí 0 – 2 body, u jednoho vzorku pozorujeme odlehlou hodnotu, která činí 3 body. Aritmetický průměr je 0,70 a směrodatná odchylka činí 0,91. Při výstupním testování nedošlo u kontrolní skupiny ke změně variačního rozpětí a odlehlá hodnota zůstala na stejném počtu bodů. Aritmetický průměr se změnil na 0,55 a směrodatná odchylka na 0,85. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování u kontrolní skupiny je 0,57 viz tabulka 3 v příloze.

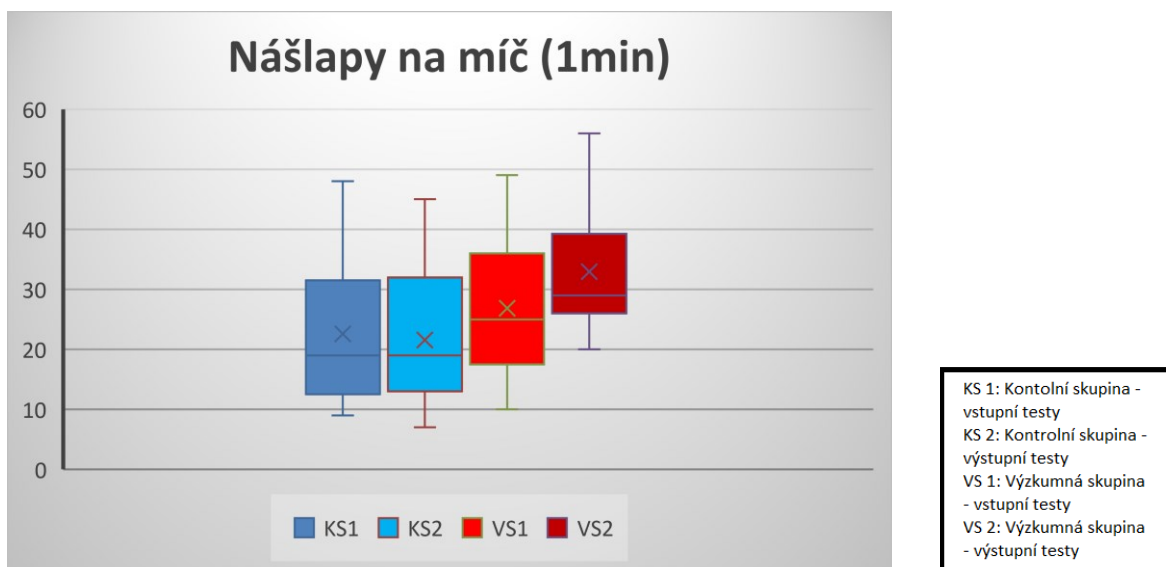


Graf 5 - Vyhodnocení – zpracování míče

Zdroj: vlastní

Při realizaci vstupního testování výzkumné skupiny prostřednictvím testu na zpracování míče se projevilo variační rozpětí 0 – 2 body, u dvou vzorků pozorujeme odlehlé hodnoty a to 3 a 4 body. Aritmetický průměr je 0,93. Směrodatná odchylka u vstupního testování činila 1,21. Při výstupním testování došlo u výzkumné skupiny ke zlepšení aritmetického průměru na 2,43 a směrodatná odchylka se změnila na 1,07. Variační rozpětí se změnilo na 1 – 4 body. Jedna z odlehlých hodnot zaniká, ale u druhé odlehlé hodnoty pozorujeme nárůst na 5 bodů. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování je 0,78 viz. tabulka 4 v příloze.

U kontrolní skupiny při vstupním testování prostřednictvím testu na zpracování míče se projevilo variační rozpětí 0–2 body, dále pozorujeme dvě odlehlé hodnoty, které činí 3 a 4 body. Aritmetický průměr je 0,63 a směrodatná odchylka činí 1,08. Při výstupním testování nedošlo u kontrolní skupiny ke změně variačního rozpětí a obě odlehlé hodnoty zanikají. Aritmetický průměr se změnil na 0,37 a směrodatná odchylka na 0,63. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování u kontrolní skupiny je 0,61 viz tabulka 3 v příloze.



Graf 6 - Vyhodnocení – nášlapy na míč (1 min)

Zdroj: vlastní

Při realizaci vstupního testování výzkumné skupiny prostřednictvím testu nášlapů na míč (1 min) se projevilo variační rozpětí 10–49 bodů. Aritmetický průměr je 26,82. Směrodatná odchylka u vstupního testování činila 11,06. Při výstupním testování došlo u výzkumné skupiny ke zlepšení aritmetického průměru na 33 a směrodatná odchylka se změnila na 10,24. Variační rozpětí se změnilo na 20–56 bodů. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování je 0,93 viz. tabulka 4 v příloze.

U kontrolní skupiny při vstupním testování prostřednictvím testu nášlapů na míč (1 min) se projevilo variační rozpětí 9–48 bodů. Aritmetický průměr je 22,55 a směrodatná odchylka činí 12,16. Při výstupním testování došlo u kontrolní skupiny ke změně variačního rozpětí na 7-45 bodů. Aritmetický průměr se změnil na 21,55 a směrodatná odchylka na 11,64. Korelační koeficient vstupního a výstupního testování u kontrolní skupiny je 0,98 viz. tabulka 3 v příloze.

Tabulka 1- Statistické porovnání futsalových testů u výzkumné skupiny

n = 29	Průměr	Směrodatná odchylka	Variační rozpětí	Korelační koeficient
Beep test	VS1 =8,9/VS2=9,2	VS1=1,64/VS2=1,62	VS1=6,5 – 12,3/VS2=6,6 – 12,5	0,99
Slalom s míčem	VS1 =11,4/VS2=10,9	VS1=2,25/VS2=2,01	VS1= 8,62 s– 15,41s/VS2=8,19 s – 15,3 s	0,97
Přihrávání	VS1=1,5/VS2=2,7	VS1= 1,20/VS2=1,12	VS1= 0–3/VS2=1–4	0,6
Střelba druhým dotykem po zpracování míče	VS1=0,79/VS2=2,1	VS1= 0,99/VS2=0,99	VS1=0–2/VS2=1–4	0,7
Zpracování	VS1=0,93/VS2=2,4	VS1=1,21/VS2=1,07	VS1= 0–2/VS2=1–4	0,78
Nášlapy na míč (1 min)	VS1=26,8/VS2=33	VS1=11,06/VS2=10,24	VS1=10–49/VS2=20–56	0,93

Zdroj: vlastní

Tabulka 2 - Statistické porovnání futsalových dovedností u kontrolní skupiny

n=27	Průměr	Směrodatná odchylka	Variační rozpětí	Korelační koeficient
Beep test	KS1=8,3/KS2=8,2	KS1=1,74/KS2=1,69	KS1=6,1 – 11,1/KS2=6,1 – 11,1	0,98
Slalom s míčem	KS1= 11,2/KS2=12,5	KS1=2,89/KS2=2,58	KS1=7,43 s– 17,30s/KS2=7,65 s–17,80s	0,69
Přihrávání	KS1= 1,7/KS2=1,5	KS1=1,17/KS2=1,05	KS1=0–4/KS2=0–3	0,68
Střelba druhým dotykem po zpracování míče	KS1=0,7/KS2=0,6	KS1=0,91/KS2=0,85	KS1=0–2/KS2=0–2	0,57
Zpracování	KS1=0,6/KS2=0,37	KS1=1,08/KS2=0,63	KS1=0–2/KS2=0–2	0,61
Nášlapy na míč (1 min)	KS1=22,6/KS2=21,6	KS1=12,16/KS2=11,64	KS1=9–48/KS2=7-45	0,98

Zdroj: vlastní

KS 1: Kontrolní skupina - vstupní testy  
 KS 2: Kontrolní skupina - výstupní testy  
 VS 1: Výzkumná skupina - vstupní testy  
 VS 2: Výzkumná skupina - výstupní testy

## 8 Diskuze

V naší diplomové práci na téma „Porovnání dosavadní a inovativní výuky futsalu na ZŠ“ jsme prováděli výzkum na základní škole Jižní 2777, Žatec. Myšlenka tohoto výzkumu byla založena na před výzkumném šetření, kde jsme zjišťovali, jak pedagogové na základních školách učí futsal, zda mají potřebné znalosti pravidel, jestli mají dostatečné prostory na výuku, zda mají správné náčiní a pomůcky atd... Z tohoto šetření jsme usoudili, že by bylo dobré se na tuto problematiku výuky futsalu podívat a zkusit pedagogům pomoci při jejich práci. V rámci teoretické práce jsme se zabývali všemi aspekty futsalu, které učitel k výuce potřebuje, zároveň jsme do teoretické práce zapracovali dva sborníky cvičení. Jeden dosavadní, který zařazuje FIFA a druhý náš inovativní, který jsme sestavovali a použili pro náš výzkum.

Výzkumu se zúčastnili žáci 8. a 9. tříd, pod záštitou anonymity, a tudíž náš výzkum neobsahuje žádné citlivé informace o probandech. Žáci prošli vstupním testováním, které žáky testovalo v krátkodobé vytrvalosti, rychlosti, koordinaci, ale hlavně v základních futsalových dovednostech: Beep test, slalom s míčem, přihrávání, střelba druhým dotykem po zpracování míče, zpracování a nášlapy na míč po dobu jedné minuty. Následně se žáci rozdělili na dvě skupiny, výzkumnou a kontrolní. Výzkumná skupina s námi absolvovala 13 hodin specializované futsalové výuky a kontrolní skupina pod vedením pedagoga absolvovala 1x týdně fotbal v hale. Po absolvování těchto 13 hodin byli žáci testováni ve stejných testech, pro získání výstupních hodnot.

Pro naši diplomovou práci jsme si stanovili jednu výzkumnou otázku a tři hypotézy.

U výzkumné otázky V1 jsme sledovali, zda bude mít specializovaná výuka futsalu vliv na sledované pohybové dovednosti. V tomto ohledu jsme žáky podrobili beep testu. V tomto testu, který je vytrvalostního charakteru, jsme zjišťovali, zda se žákům po absolvování specializované výuky futsalu zlepší krátkodobá vytrvalost. Výzkumná skupina, po absolvování vstupních testů dosáhla v průměru 8,9 levelu, variační rozpětí u žáků se pohybovalo od 6,5 do 12,3 levelu. Následně po absolvování specializované výuky futsalu stejná skupina žáků ve výstupních testech dosáhla v průměru na 9,2 levelu, což je nárůst o 3 levely a variační rozpětí se u těchto žáků zlepšilo na 6,6 – 12,5 levelu. U kontrolní skupiny, která tento specializovaný výcvik neabsolvovala dosáhla ve vstupních testech v průměru 8,3



levelu. Variační rozpětí u této skupiny bylo 6,1 – 11,1 levelu. Po výstupních testech jsme zjistili, že se tato skupina v průměru zhoršila o 1,5 levelu, dosáhla tedy na 8,15 levelu a variační rozpětí se nezměnilo. V rámci tohoto měření, lze tedy říct, že specializovaný futsalový výcvik měl vliv na zlepšení krátkodobé vytrvalosti, protože výzkumná skupina vykázala v tomto ohledu zlepšení na úkor kontrolní skupiny, u které jsme sledovali zhoršení. Druhým typem pohybových dovedností, které jsme sledovali byla rychlost. Tuto pohybovou dovednost jsme testovali pomocí nášlapu na míč po dobu jedné minuty. U výzkumné skupiny po vstupních testech jsme naměřili v průměru 27 nášlapů na míč. Variační rozpětí se pohybovalo od 10–49 nášlapů na míč za minutu. Ve výstupních testech po absolvování specializované výuky futsalu dosáhla stejná skupina v průměru 33 nášlapů za minutu, tedy o 6 nášlapů více. Variační rozpětí u výzkumné skupiny dosáhlo nárůstu na 20-56 nášlapů za minutu. U kontrolní skupiny jsme naměřili ve vstupních testech v průměru 26 nášlapů za minutu a variační rozpětí u této skupiny bylo 9-48 nášlapů za minutu. Ve výstupních testech jsme u téže skupiny naměřili v průměru 22 nášlapů za minutu a variační rozpětí se změnilo na 7-45 nášlapů za minutu. V tomto ohledu můžeme konstatovat, že se nám stejně jako u předešlého testování dokázalo, že specializovaná výuka futsalu má pozitivní vliv na sledované pohybové dovednosti. Výzkumná skupina prokázala ve výstupních testech zlepšení, oproti tomu kontrolní skupina se zhoršila.

V rámci této výzkumné otázky dodáváme komentář hlavního trenéra České futsalové reprezentace Tomáše Neumanna: „*Futsal je ve vyspělých fotbalových zemích brán jako metodický základ pro hráče fotbalu. Je již z různých výzkumů známé, že pro vývoj hráče a jeho dosavadních schopností a dovedností je velice prospěšný, ať už již zlepšením techniky, rychlejší práce s míčem, rychlejšího rozhodování, ale hlavně práce v mnohem větší intenzitě.*“

V hypotéze H1, jsme předpokládali, že třída, která absolvuje specializovaný futsalový výcvik podle zásobníku cvičení pro výuku futsalu, bude dosahovat lepších výsledků ve výstupních testech než třída, která ho neabsolvuje. Při tréninku cvičení z našeho zásobníku jsme postupovali podle pořadí tak, jak jsme je zmiňovali v práci. Z výsledků, které jsme naměřili u výzkumné skupiny, viz. Tabulka 3- Statistické porovnání futsalových testů u výzkumné skupiny a výsledků kontrolní skupiny viz. Tabulka 4 - Statistické porovnání

futsalových dovedností u kontrolní skupiny, můžeme říci, že se nám **hypotéza H1 potvrdila**, protože výzkumná skupina dosahovala ve všech výstupních testech lepších hodnot než kontrolní skupina.

Tyto výsledky jsme měřili po absolvování 13-ti hodin, což může vypadat, že je velké číslo, ale když se bude s žáky dělat jen to základní minimum, tak výsledky můžeme vypořizovat velmi brzy. Na podobném principu výuky staví většina jižních států, které základy všech her trénuje už v předškolním věku, ale je potřeba říci, že v těchto státech mají většinou o 1 hodinu TV navíc. Na podobnou otázku jsme se ptali také Tomáše Neumanna.

Myslíte si, že v zemích, kde futsal má skvělé úspěchy na světové úrovni, dosahuje výuka lepších parametrů?

*„Jsem o tom přesvědčen! Úspěch na mezinárodní úrovni přináší zájem na všech úrovních. A v mnoha zemích už zjistili, jak může být futsal prospěšný nejen pro výuku, ale např. I pro profesionální fotbal. Nejúspěšnější kluby si dnes najímají futsalové trenéry pro své mládežnické akademie a formou futsalových tréninků se snaží hráče posunout viš v jejich kariéře.“*

*„Pro studenty je to ideální forma fotbalu. Hraje se na menším hřišti, v halách, s míčem s nízkým odskokem, v menším počtu hráčů. Já to často přirovnávám již zaniklému “pláckovému fotbalu”. V zahraničí, zejména směrem na jih, vyrůstají futsalové hřiště mezi domy a na jsou zejména odpoledne plné dětí hrajících futsal. Je vidět, že v zahraničí již výuka futsalu na školách probíhá. Například. V loňském roce jsem byl v Chorvatsku na školním finále v Zadarské oblasti. To, co hráči uměli v technické a taktické oblasti dovedností, neznají často u nás ani dospělí...“*

V hypotéze H2, jsme předpokládali, že specializovaný futsalový výcvik bude mít pozitivní efekt na sledované výstupní proměnné v testech technických dovedností (střelba a přihrávka). U střelby a přihrávky jsme při měření výstupních testů u žáků zaznamenali největší progres. U výzkumné skupiny při vstupních testech jsme naměřili v průměru 0,79 bodů, v tomto ohledu lze říci, že žáci byli takřka všichni neúspěšní až na výjimky, ale po výstupních testech jsme naměřili v průměru 2,1 bodů. Test na střelbu byl pro žáky ten nejnáročnější a v tomto ohledu vykazovali po absolvování specializovaného futsalového

výcviku velké zlepšení. Naproti tomu u kontrolní skupiny jsme naměřili při vstupních testech v průměru 0,7 bodu a u výstupních testů 0,6 bodu. Střelba je velice náročný technický prvek, který se s žáky musí trénovat a věnovat mu určitý čas, v tomto případě nám to potvrzuje i tato statistika z tabulek 1 a 2, které jsme již zmiňovali výše. Přihrávání mělo podobný průběh jako střelba, výzkumná skupina, která s námi trénovala techniku a zároveň přihrávání častěji opakovala zaznamenala zlepšení. Ve vstupních testech dosáhli žáci v průměru na 1,5 bodu a ve výstupních testech 2,7 bodu. Oproti tomu kontrolní skupina zaznamenala zhoršení v průměru z 1,7 bodu na 1,5 bodu. Na tomto případě můžeme vidět, že zmiňovaný model, který pedagogové aplikují, tedy nechat žáky hrát jen fotbal a neprojit s nimi žádnou metodiku, je daleko méně účinný než tento. Je potřeba lpět na základních cvičení na techniku, kde si žáci osvojí zásadní principy. **hypotéza H2 se nám potvrdila.**

Na základě této hypotézy jsme se ptali, stejně jako u výzkumné otázky reprezentačního futsalového trenéra Tomáše Neumanna na otázky, které s tímto tématem souvisejí:

Spousta pedagogů, řeší výuku futsalu, ale i fotbalu tím, že žákům dají míč a nechají je hrát, oproti tomu, aby je učili technické a taktické dovednosti. Myslíte si, že by to mohlo být nedostatečnou přípravou studentů vysokých škol v těchto sportech?

*„Zcela určitě. Potřebná metodika a dostatek materiálů z futsalu v Česku prostě chybí...“*

Futsal a fotbal jsou dva podobné sporty, ale fotbal se dostává na školách o dost větší oblibě. Myslíte, že by to mohlo být tím, že učitelé na výuku futsalu nemají dostatečné predispozice a prekoncepty, a proto upřednostňují fotbal?

*„Fotbal je samozřejmě fenomén a futsal zná jen menší okruh lidí. Často si ho dnes ještě pletou s florballem. Pro ty, kteří ho znají je často brán jako “sranda fotbal” někde na plácku. A jak už jsem se zmínil, v Česku chybí vzdělávací a odborné materiály pro futsal.“*

V hypotéze H3, jsme předpokládali, že žáci po absolvování specializovaného futsalové výcviku dojde ke zlepšení vedení míče, což se projeví zkrácením časového intervalu v testu slalomu s míčem. V tomto ohledu jsme u výzkumné skupiny zpozorovali nejmenší progres ve smyslu posunu z naměřených vstupních a výstupních hodnot. Ve vstupním testování, žáci dokončili slalom v průměru za 11,4 s, naproti tomu ve výstupním testování jsme naměřili v průměru 10,9 s. Stále zde můžeme hovořit o zlepšení v časovém měřítku. Žáci kontrolní skupiny dokončili slalom ve vstupních testech v průměru za 11,2 s. Po výstupním měření

jsme zjistili, že se žáci kontrolní skupiny zhoršili, a to v průměru na 12,5 s. Ze statistického měření z tabulky 1 a tabulky 2, můžeme říct, že se nám i **hypotéza H3 potvrdila**.

V tomto testu je potřeba brát zřetel ještě na jedno měřítko, které nelze ze statistiky vyčíst, a to je technické provedení vedení míče. Mnoho žáků, která absolvovala specializovaný futsalový výcvik se často při výstupním testování soustředila na techniku provedení než na rychlost provedení. Z toho důvodu, lze říci, že pokud by žáci slalom s míčem ve výstupním testování prováděli na rychlost, mohli bychom možná vidět i daleko větší časový rozdíl mezi skupinami, než jsme naměřili.

### **Limity práce**

#### 1. Nedostatečně probádaná oblast v Českém prostředí

- Při psaní této práce, bylo velice složité najít více odborné literatury. V rámci metodiky a didaktiky futsalu jsme se museli obracet často do zahraničí, kde jsme mohli čerpat hlavně z Jižní Ameriky, ale mnoho knížek či článků byla uzamčená.
- Co se týče teoretické části, tak futsal je velice známý sport, zde se dalo opravdu najít větší množství kvalitní a odborné literatury i u nás, ale obrovský limit vidíme v nedostatečně zpracovaném tématu metodiky, učitelé nemají z čeho čerpat, pokud daný sport, chtějí učit kvalitně, proto je potřeba, aby se na této problematice zapracovalo a v tom jsme viděli i náš cíl při psaní naší práce. Je mnoho odborníků na futsal a jeho metodiku, jen je potřeba dostat futsal více do podvědomí lidí a pedagogů.

#### 2. Velice široká oblast

- V rámci naší práce jsme se setkali s problémy, jak daný výzkum vyhodnocovat. Pro test futsalových dovedností není žádné srovnání, protože na toto téma, ještě nikdo žádnou práci, či odborný článek nenapsal. Je možné, že někde na světě ano, ale je velice obtížné se dostat do analů států v Jižní Americe.

Na druhou stranu tato práce má o dost více silných stránek jako např. dostatečné předvýzkumné šetření, všechny náležité teoretické předpoklady, mnoho cvičení, které můžou učitelé s žáky provádět, také velký vzorek probandů anebo také odborná východiska od reprezentačního trenéra. Jen je potřeba poukázat i na věci, s kterými se futsal v dnešní době u nás potýká a jak daleko jsou třeba státy jižní a západní Evropy, co se týče výuky.

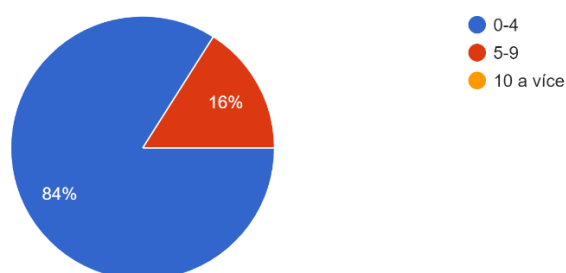
## 9 Závěr

**Hlavním cílem** naší práce bylo zjistit stav výuky na ZŠ a navrhnout řešení k jeho zkvalitnění na základě tvorby modelu výuky se zásobníkem cvičení pro výuku futsalu a ověření jeho účinnosti.

Stav výuky na ZŠ jsme vypořizovali skrze naše dotazníkové šetření, které jsme vyhodnocovali ještě před začátkem práce. Na dotazník nám anonymně odpovědělo 31 pedagogů. Nejzásadnější odpovědi na otázky, na které pedagogové odpovídali byly: jak často a jakým způsobem pedagogové učí futsal na ZŠ. Níže na grafu 7 a grafu 8 a 9 vidíte ukázkou, kde mužská část dotazovaných odpovídá na tyto zásadní otázky. Zbytek dotazníku naleznete v příloze.

Kolik hodin výuky věnujete futsalu?

25 odpovědí

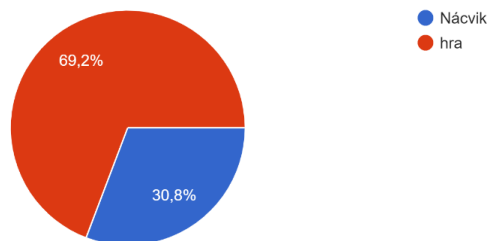


Graf 7- Kolik hodin výuky věnujete futsalu

Zdroj: vlastní

Probíhá výuka formou nácviku (technika, systém hry, pravidla) nebo se jedná čistě o hru?

26 odpovědí

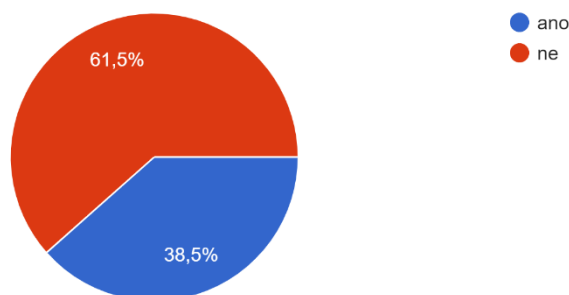


Graf 8 - Forma výuky futsalu

Zdroj: vlastní

Znáte pravidla futsalu?

26 odpovědí



Graf 9 - Pravidla futsalu

Zdroj: vlastní

V tomto ohledu vidíme velké zanedbání výuky futsalu, co se týče metodiky, problémy mohou být v nedostatečné přípravě pedagogů v rámci tohoto sportu, či nedostatečná příprava studentů pedagogických fakult v tomto sportu. V rámci tohoto problému jsme se pokusili skrze tuto práci najít řešení. Vypracovali jsme teoretické a praktické podklady pro pedagogy či studenty na praxích, jak vyučovat futsal, jak postupovat v praxi, na co si dát pozor a mnoho dalších principů, které sport jako je futsal obsahuje.

Pro ověření účinnosti našeho zásobníku cvičení jsme si stanovily 1 výzkumnou otázku a 3 hypotézy a po zpracování naměřených dat jsme došli k následujícím závěrům:

**Z1: Pohybové dovednosti, které jsme sledovali u skupiny absolvující specializovaný futsalový výcvik ve výstupních testech, měly stoupající tendenci. Tyto dovednosti jsme testovali skrze beep test a nášlapy na míč po dobu 1 minuty. Skrze specializovaný**

futsalový výcvik jsme trénovali všechny dovednosti, které v těchto testech žáci potřebují ovládat. Výcvik měl na žáky, tedy pozitivní vliv, ve smyslu fyzické i technické trénovanosti. Všechny naměřené hodnoty jsou zpracované v tabulce 1.

**Z2:** Skupina, která absolvovala specializovaný futsalový výcvik, vykázala ve výstupních testech v následném statistickém šetření v tabulkách 1 a 2 znatelně lepších výsledků, tudíž se prokázal pozitivní vliv aplikování cvičení ze zásobníku cvičení, kterými žáci po dobu 13-ti vyučovacích hodin prošli.

**Z3:** U testování technických dovedností, střelby a přihrávání jsme zaznamenali u skupiny, která absolvovala specializovaný futsalový výcvik největší posun, co se týče zlepšení ve výsledcích výstupních testů, podložených statistickým zpracováním v tabulce 1 a tabulce 2.

**Z4:** Skupina, která absolvovala specializovaný futsalový výcvik, dosáhla lepších výsledků, tedy zkrátila časový interval při testu slalomu s míčem než skupina, která tento výcvik neabsolvovala, i když jsme zde naměřili nejmenší zlepšení u výzkumné skupiny ze všech testů, lze říct, že čas jako takový zde není ten nejdůležitější ukazatel. U žáku se zlepšila hlavně provedená technika, která bohužel není měřitelná, ale ze statistických údajů z tabulky 1 a tabulky 2, dokázala výzkumná skupina v testu slalomu s míčem zkrátit časový interval.

Tato práce vznikla, hlavně z toho důvodu, aby se rozšířila daná problematika výuky futsalu na školách u nás. Díky této práci můžou pedagogové dohledat všechny informace, které k výuce potřebují. Toto téma má mnoho dalších využití, jak v rámci učitelství, ale také v profesionálním futsalu u nás. Práce by mohla posloužit studentům, kteří studují tělesnou výchovu a chtějí se touto problematikou zabývat nebo začínajícím trenérům, kteří si dělají první trenérské licence či hráčům, kteří jednou budou po konci kariéry uvažovat právě o možnosti trénování.

**Další využití práce:**

Bylo by zajímavé, kdyby se zpracoval ucelený zásobník cvičení v co nejširším měřítku a byl by dostupný pro pedagogy.

Je tu možnost zaměřit se nejen na technické dovednosti, které jsou nutné pro futsal, ale také na pohybové schopnosti, které jsme v teoretické části popsali a tedy otestovat úroveň pohybových schopností při výuce futsalu.

Dále by bylo zajímavé srovnání výsledků žáků základních škol se studenty středních škol.

Aplikace těchto testů v profesionálních futsalových klubech a srovnání s žáky s podobným věkovým rozhraním.

V tomto ohledu by šlo také srovnat výsledky žáků České republiky s žáky studujícími v jiných Evropských zemích či žáků na jiných kontinentech např. Jižní Amerika.



## 10 Seznam použité literatury

1. BEDŘICH, L.: Fotbal: rituální hra moderní doby. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 195 s. ISBN 80-2103-927-2
2. *Coaching futsal manual* [online]. USA: Washington youth soccer, 2022 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: [https://washingtonyouthsoccer.org/wp-content/uploads/2019/09/Futsal\\_Coaching\\_Manual.pdf](https://washingtonyouthsoccer.org/wp-content/uploads/2019/09/Futsal_Coaching_Manual.pdf)
3. Čelikovský, S., Kovář, R., & Blahuš, P. (1973). Pohybové schopnosti a jejich struktura jako užité hodnoty tělesných cvičení: zpráva o výzkumu dílčího úkolu státního badatelského plánu č. VIII-7-6/4. Praha: Univerzita Karlova.
4. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu ... 3., přeprac. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 8004232485.
5. David M Newbery, Bill Sampaio, Ian Barker. *Coaching Futsal: NSCAA Level 1 Futsal Diploma Manual*. Createspace Independent Publishing Platform, 2016. ISBN 1530469821
6. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
7. *Exercise* [online]. Croatia: Coachingfutsal, 2020 [cit. 2023-05-06]. Dostupné z: <https://coachingfutsal.com/Exercise>
8. FAHIE, Jamie. *Futsal: The Indoor Game That Is Revolutionizing World Soccer*. Melville House, 2022. ISBN 1612199801
9. *Fotbalová asociace české republiky* [online]. 2021 [cit. 2021-03-29]. Dostupné z: <https://facr.fotbal.cz/>
10. *Futsal coaching manual* [online]. Švýcarsko: FIFA, 2019 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://digitalhub.fifa.com/m/2535e729d6d7d12a/original/s5yvzkdqyevndrtdcke4-pdf.pdf>
11. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. *Dějiny sportu. Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. 232 s. ISBN 978-80-210-5458-5.
12. HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 9788024636252.

13. JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 8090328083.
14. *Korelace* [online]. Česká republika: IT slovník, 2021 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: [https://it-slovník.cz/pojem/korelace/?utm\\_source=cp&utm\\_medium=link&utm\\_campaign=cp](https://it-slovník.cz/pojem/korelace/?utm_source=cp&utm_medium=link&utm_campaign=cp)
15. KRESTA, Jan. *Futsal*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2534-5.
16. LEHNERT, Michal. *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. Monografie. ISBN 978-80-244-2614-3.
17. MAESTRI, Anderson. *Coaching Futsal: Understanding, Improving, and Perfecting*. Createspace Independent Publishing Platform, 2012. ISBN 1479231614
18. MEINHARDT, J. a G. JUSZCZAK. *Futsal: Basiswissen und praktische Übungen für Trainer und Spieler*. Grünwald: Stiebner Verlag, 2017.
19. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. Učebnice (Univerzita Palackého). ISBN 80-244-0981-X.
20. MORATO, M. P. (2004). *Treinamento defensivo no futsal*. Revista EFDeportes.com, 10 (77). Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd77/futs.htm>
21. NEUMANN, T. *Futsal manuál*. Praha: Fotbalová asociace České republiky, 2011.
22. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
23. *Rámcový vzdělávací program* [online]. Česká republika: Národní ústav pro vzdělávání, 2005 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://archiv-nuv.npi.cz/t/prehled-uprav-rvp-zv-1.html>
24. STŘÍŽ, M. *Technicko – taktické zkušenosti futsalové metodiky*. 1. vyd. Praha: Komise futsalu ČMFS, 2002.
25. STURGEES, Peter. *Futsal: Training, Technique and Tactics*. Bloomsbury Publishing, 2017. ISBN 9781472929969
26. SUCHAR, Zdeněk. *Vliv Beep testu na akustickou reakci u rozhodčích fotbalu*. 2018. PhD Thesis. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
27. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875--2.
28. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry 2: základní pravidla, organizace, historie*. Grada Publishing as, 2005.

29. *Teaching futsal in schools* [online]. Rio Grande, Sao Paulo: Researchgate, 2021 [cit. 2023-05-06]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/357062003\\_Teaching\\_futsal\\_in\\_schools\\_perspectives\\_of\\_teachers\\_from\\_Rio\\_Grande\\_do\\_Sul\\_and\\_Sao\\_Paulo\\_state](https://www.researchgate.net/publication/357062003_Teaching_futsal_in_schools_perspectives_of_teachers_from_Rio_Grande_do_Sul_and_Sao_Paulo_state)
30. VILÍMOVÁ, V, Didaktika tělesné výchovy. Brno: MU, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9
31. VOJTÍŠEK, Petr. Výzkumné metody. *Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní*, 2012.
32. VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem, 2005. ISBN 80-7033-921-7.

## 11 Seznam obrázků

Obrázek 1: Rozměry hrací plochy ve futsalu .....	20
Obrázek 2: Futsalová výstroj .....	22
Obrázek 3: Futsalový míč .....	23
Obrázek 4: Výstroj rozhodčí ve futsalu .....	24
Obrázek 5: Hypotetická struktura pohybových schopností .....	26
Obrázek 6: Převzetí míče podrážkou .....	38
Obrázek 7: Převzetí míče vnitřní stranou nohy .....	39
Obrázek 8: Převzetí míče vnějším nártem .....	39
Obrázek 9: Power play ve futsale .....	58
Obrázek 10: Ukázka Zónové obrany .....	62
Obrázek 11: Příklad osobní obrany .....	63
Obrázek 12: Kombinovaná obrana .....	64
Obrázek 13 - Symboly a označení .....	65
Obrázek 14 - Sborník – přihrávání 1 .....	66
Obrázek 15 - Sborník – přihrávání 2 .....	67
Obrázek 16 - Sborník – přihrávání 3 .....	67
Obrázek 17 - Sborník – Kontrola míče 1 .....	68
Obrázek 18- Sborník – kontrola míče 2 .....	68
Obrázek 19 - Sborník – kontrola míče 3 .....	69
Obrázek 20 - Sborník – vedení míče 1 .....	69

Obrázek 21 - Sborník – vedení míče 2 .....	70
Obrázek 22 - Sborník – vedení míče 3 .....	70
Obrázek 23 - Sborník – vedení míče 3 .....	70
Obrázek 24 - Sborník – Dribbling 1 .....	71
Obrázek 25 - Sborník – dribbling 2 .....	71
Obrázek 26 - Sborník – dribbling 3 .....	72
Obrázek 27 - Sborník – střelba 1 .....	72
Obrázek 28 - Sborník – střelba 2 .....	73
Obrázek 29 - Sborník – střelba 3 .....	73
Obrázek 30 - Sborník – vedení míče 1 .....	83
Obrázek 31 - Sborník – vedení míče 2 .....	84
Obrázek 32 - Sborník – vedení míče 3 .....	85
Obrázek 33 - Sborník – přihrávání a zpracování 1 .....	86
Obrázek 34 - Sborník – přihrávání a zpracování 2 .....	87
Obrázek 35 - Sborník – přihrávání a zpracování 3 .....	88
Obrázek 36 - Sborník – střelba 1 .....	89
Obrázek 37 - Sborník – střelba 2 .....	90
Obrázek 38 - Sborník – střelba 3 .....	91
Obrázek 39 - Sborník – cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností 1...92	
Obrázek 40 - Sborník – cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností 2...93	
Obrázek 41 - Sborník – cvičení na souhru všech dosavadních futsalových dovedností 3...94	

## 12 Seznam grafů

Graf 1 - Vyhodnocení – beep test .....	96
Graf 2 - Vyhodnocení – slalom s míčem .....	97
Graf 3 - Vyhodnocení – přihrávka .....	98
Graf 4 - Vyhodnocení – střelba druhým dotykem po zpracování míče .....	99
Graf 5 - Vyhodnocení – zpracování míče .....	100
Graf 6 - Vyhodnocení – nášlapy na míč (1 min) .....	101
Graf 7- Kolik hodin výuky věnujete futsalu .....	108

Graf 8 - Forma výuky futbalu .....	109
Graf 9 - Pravidla futbalu .....	109

### **13 Seznam tabulek**

Tabulka 1- Statistické porovnání futbalových testů u výzkumné skupiny .....	102
Tabulka 2 - Statistické porovnání futbalových dovedností u kontrolní skupiny .....	102
Tabulka 3 - Korelace – vstupní a výstupní testy – kontrolní skupina .....	130
Tabulka 4 - Korelace – vstupní a výstupní testy – výzkumná skupina .....	131

## Seznam Příloh

### Příloha A Informovaný souhlas



PEDAGOGICKÁ  
FAKULTA  
Univerzita Karlova

## Informovaný souhlas

### Prohlášení:

Já níže podepsaný tímto dávám souhlas Bc. Ondřejovi Šmejcovi k provedení výzkumu na základní škole 5. ZŠ Jižní Žatec, Jižní 2777 za účelem získání dat do jeho diplomové práce s názvem „Porovnání dosavadní a inovované výuky futsalu na ZŠ“, která je vedena pod záštitou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Veškerá data jsou anonymní a budou využita pouze ve výzkumu k výše zmíněné práci.

Průběh výzkumu: Od 11. 1–28.3 2023

V <sup>w</sup> ŽATCI ..... dne 10.1. 2023 .....

Podpis zástupce školy

Základní škola, Žatec,  
Jižní 2777, okres Louny  
příspěvková organizace  
IČ: 61357332, Tel.: 415-741 011

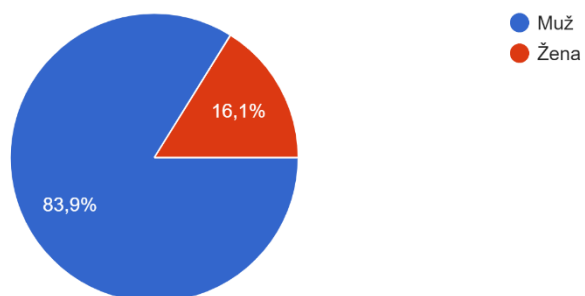
Podpis autora výzkumu

*Šmej*

## Příloha B Předvýzkum – dotazník

Jste muž či žena?

31 odpovědí

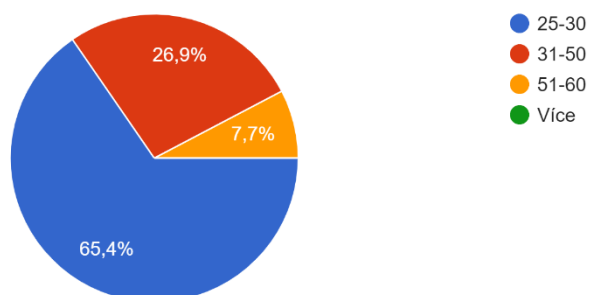


Zdroj: vlastní

### Muži – n=26

Kolik vám je let?

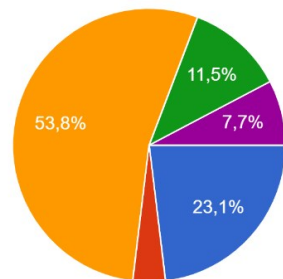
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Jaké máte zkušenosti s výukou futsalu?

26 odpovědí

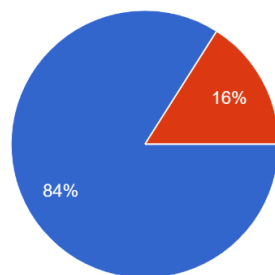


- Mám s tímto sportem zkušenosti díky jiné formě futsalu
- Z literatury
- Ze studia
- Hrál jsem futsal
- Žádné

Zdroj: vlastní

Kolik hodin výuky věnujete futsalu?

25 odpovědí

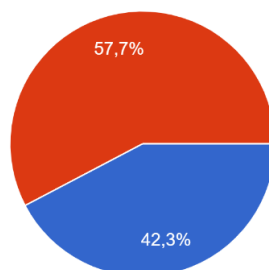


- 0-4
- 5-9
- 10 a více

Zdroj: vlastní

Máte na výuku futsalu prostorové a materiální zajištění v souladu s pravidly futsalu?

26 odpovědí



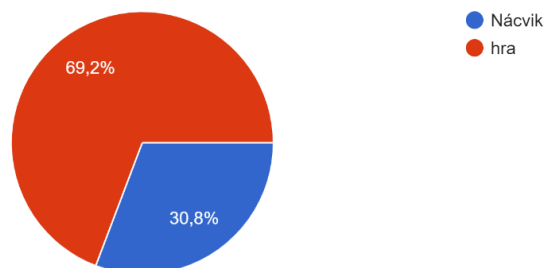
- ano
- ne

Zdroj: vlastní



Probíhá výuka formou nácviku (technika, systém hry, pravidla) nebo se jedná čistě o hru?

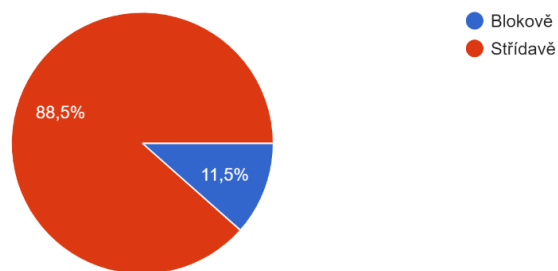
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Probíhá výuka v blocích? Tzn. je výuka rozčleněna např. na 5 po sobě jdoucích týdnů nebo střídavě s jinými tématy?

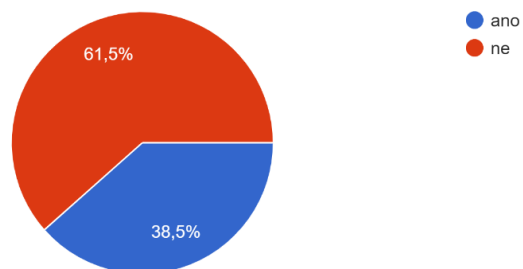
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Znáte pravidla futsalu?

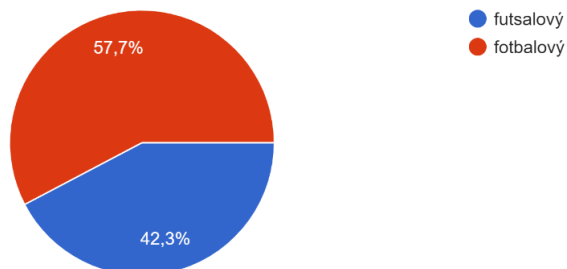
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Používáte při výuce futsalový míč nebo máte k dispozici jen fotbalový?

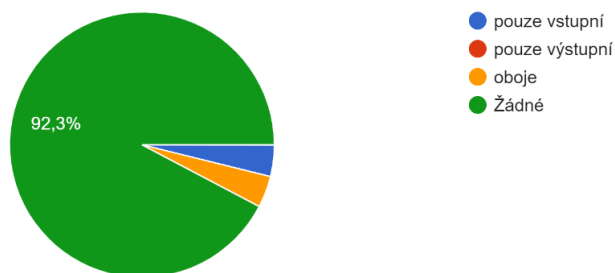
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Děláte při nácviu se studenty vstupní a výstupní testy?

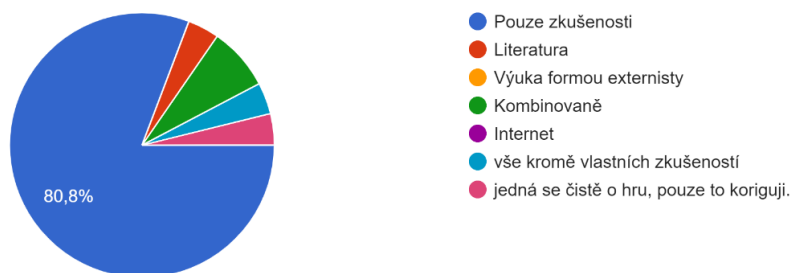
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Používáte při výuce pouze vaše zkušenosti nebo používáte i jiné zdroje (literatura, externisté, ...) ?

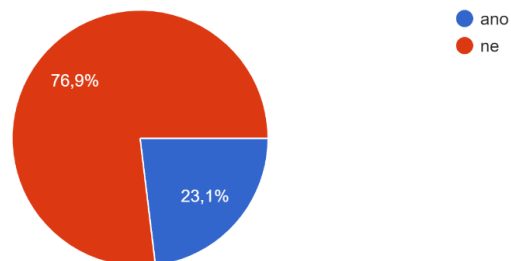
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Používáte při výuce futsalu modelová utkání mezi studenty?

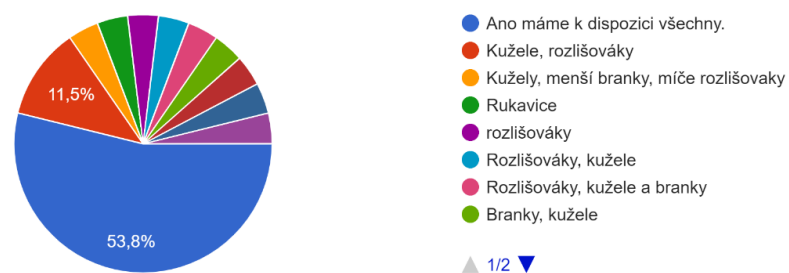
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Máte k dispozici při nácviu kužele, rozlišovány, branky, rukavice? Pokud nemáte k dispozici všechny, vypište jaké.

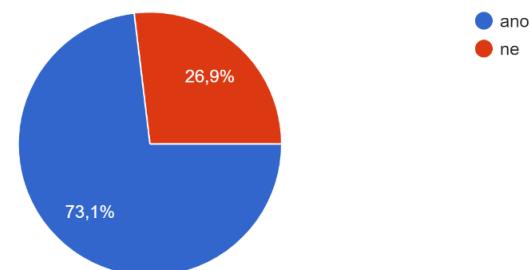
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Jezdíte se studenty na futsalové mezi školní turnaje?

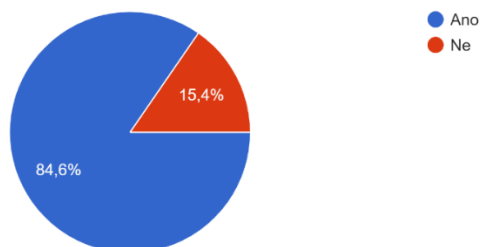
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Vidíte u studentů zájem, když dojde na nácvik Futsalů?

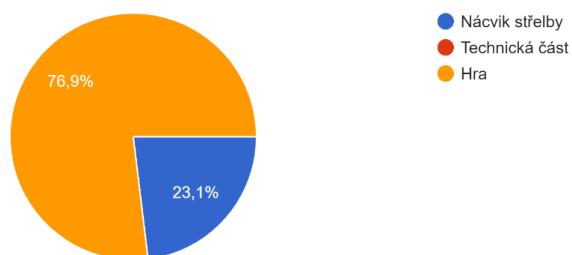
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Jaká část nácviku futsalu studenty nejvíce zaujme?

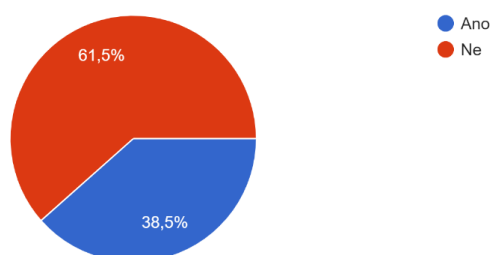
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Je nácvik techniky pro vás přednější než samotná hra a její systém?

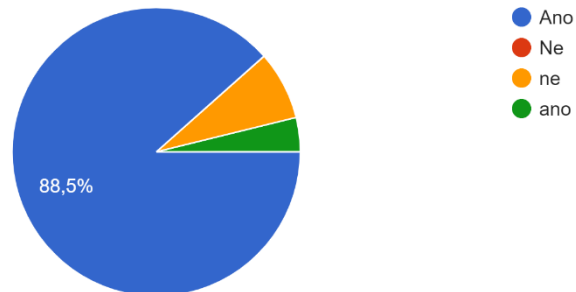
26 odpovědí



Zdroj: vlastní

Pomohl by vám ucelený zásobník cvičení pro výuku futsalu doplněný o pravidla, systém hry a další důležité informace o futsalu?

26 odpovědí

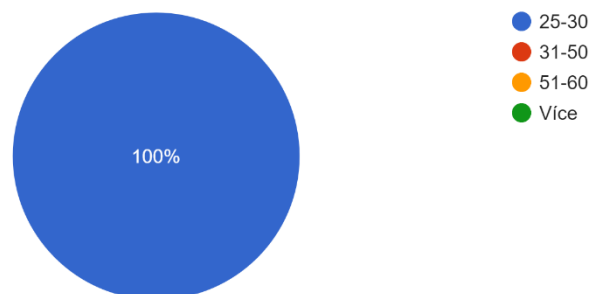


Zdroj: vlastní

### Ženy – n=5

Kolik vám je let?

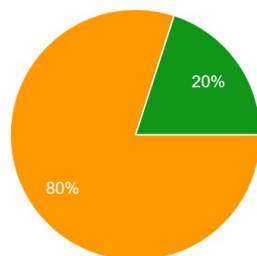
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Jaké máte zkušenosti s výukou futsalu?

5 odpovědí

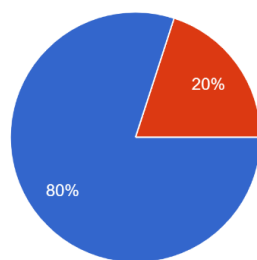


- Mám s tímto sportem zkušenosti díky jiné formě futsalu
- Z literatury
- Ze studia
- Hrála jsem futsal
- Žádné

Zdroj: vlastní

Kolik hodin výuky věnujete futsalu?

5 odpovědí

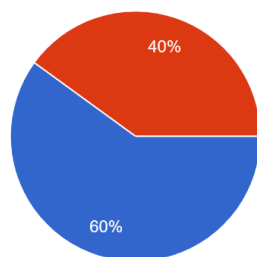


- 0-4
- 5-9
- 10 a více

Zdroj: vlastní

Máte na výuku futsalu prostorové a materiální zajištění v souladu s pravidly futsalu?

5 odpovědí

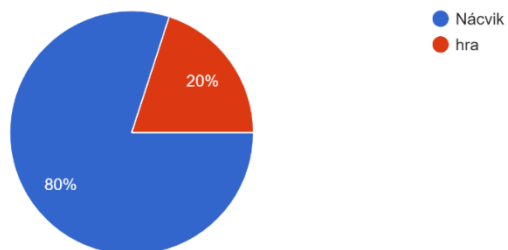


- ano
- ne

Zdroj: vlastní

Probíhá výuka formou nácviku (technika, systém hry, pravidla) nebo se jedná čistě o hru?

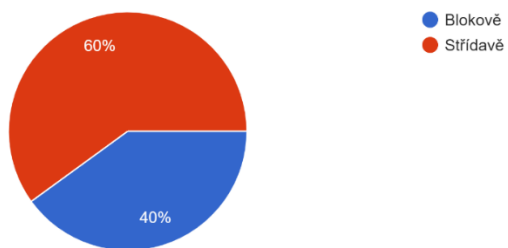
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Probíhá výuka v blocích? Tzn. je výuka rozčleněna např. na 5 po sobě jdoucích týdnů nebo střídavě s jinými tématy?

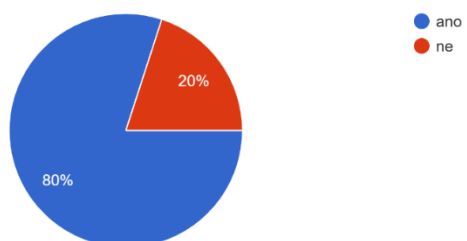
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Znáte pravidla futsalu?

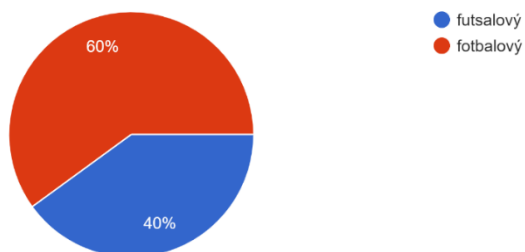
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Používáte při výuce futsalový míč nebo máte k dispozici jen fotbalový?

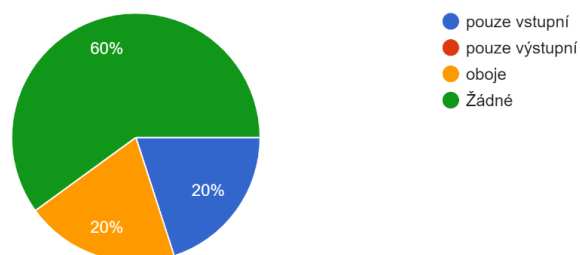
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Děláte při nácviu se studenty vstupní a výstupní testy?

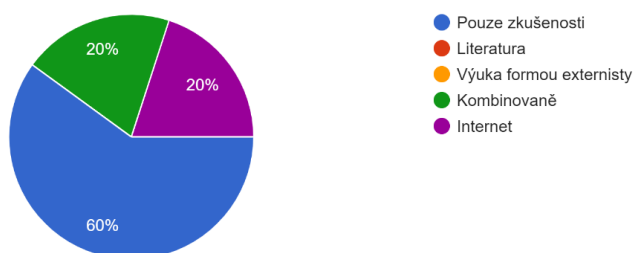
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Používáte při výuce pouze vaše zkušenosti nebo používáte i jiné zdroje (literatura, externisté, ...) ?

5 odpovědí

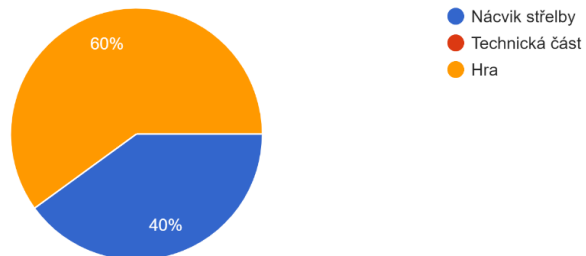


Zdroj: vlastní



Jaká část nácviku futsalu studenty nejvíce zaujme?

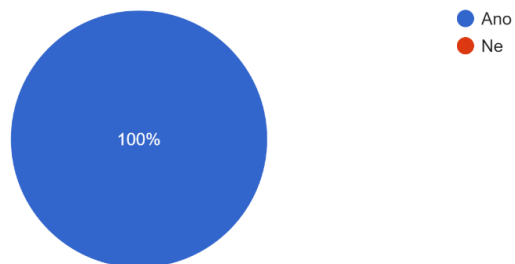
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Je nácvik techniky pro vás přednější než samotná hra a její systém?

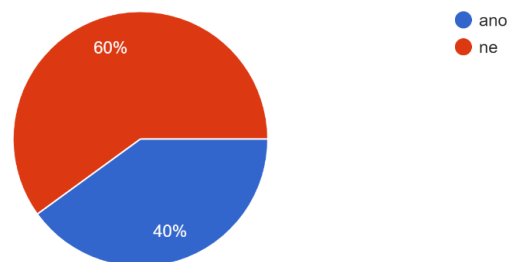
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Používáte při výuce futsalu modelová utkání mezi studenty?

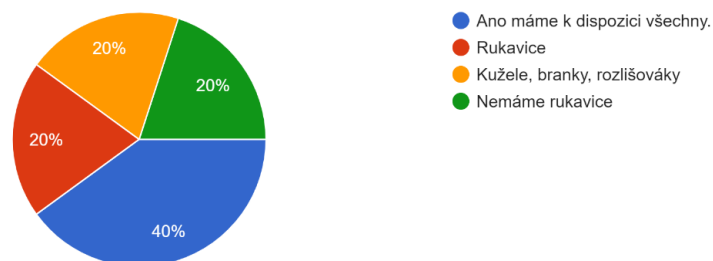
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Máte k dispozici při nácviu kužele, rozlišovány, branky, rukavice? Pokud nemáte k dispozici všechny, vypište jaké.

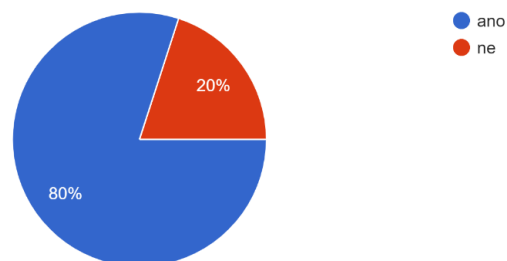
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Jezdíte se studenty na futsalové mezi školní turnaje?

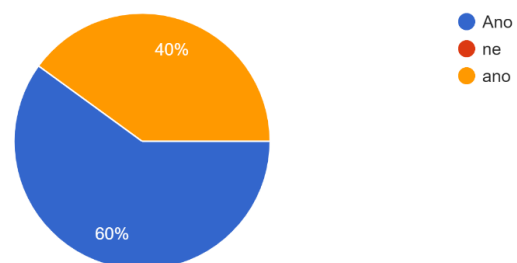
5 odpovědí



Zdroj: vlastní

Pomohl by vám ucelený zásobník cvičení pro výuku futsalu doplněný o pravidla, systém hry a další důležité informace o futsalu?

5 odpovědí



Zdroj: vlastní

## Příloha C – Podkladové tabulky

Tabulka 5 - Korelace – vstupní a výstupní testy – kontrolní skupina

r1	r1	r2	r2	r3	r3	r4	r4	r5	r5	r6	r6
9,5	9,3	9,35	9,69	3	2	2	1	0	0	35	34
10,4	10,3	8,72	9,58	4	3	1	0	2	0	41	40
6,3	6,1	11,24	12,65	1	1	0	0	0	0	15	14
6,1	6,1	11,89	11,89	1	1	0	0	0	0	12	13
7,5	7,2	10,71	11,03	2	0	0	0	1	0	21	20
8,7	8,7	9,12	10,89	0	1	1	1	0	1	26	20
6,1	6,5	14,54	13,2	1	1	0	1	0	0	10	9
7,1	7,2	13,85	12,41	2	1	1	2	1	0	19	20
6,8	6,5	13,57	14,56	0	0	0	0	0	0	16	15
7,5	7,1	12,76	12,85	2	2	0	0	0	1	13	13
8,7	8,9	13,75	11,49	3	4	2	3	3	2	31	33
6,1	6,5	16,24	14,65	1	1	0	0	0	0	9	7
6,1	6,5	15,25	13,24	0	0	0	0	0	0	12	13
10,6	10,5	7,62	7,89	4	3	3	1	4	2	48	41
10,6	10,5	7,43	8,12	2	2	3	1	2	0	41	39
9,8	9,5	7,91	8,58	3	2	1	2	2	1	32	33
9,5	9,5	9,65	10,23	3	1	1	0	1	1	25	28
11,1	11,1	10,89	11,15	3	1	1	1	1	0	36	31
10,6	10,5	11,75	12,69	2	2	0	0	0	1	26	27
10,4	10,1	13,47	13,21	1	1	0	0	0	0	46	45
9,6	8,8	11,84	12,50	1	1	1	0	0	0	20	19
8,8	8,1	12,21	13,67	2	3	1	0	0	0	15	16
9,5	8,8	13,58	14,86	2	3	1	2	0	1	17	13
6,5	6,1	15,85	15,24	0	0	0	0	0	0	14	9
6,5	6,1	16,21	15,24	1	0	0	0	0	0	9	11
7,1	6,8	15,87	17,80	1	2	0	0	0	0	11	8
7,4	6,8	17,3	17,65	1	1	0	0	0	0	9	11
<b>r1=0,98</b>		<b>r2=0,96</b>		<b>r3=0,68</b>		<b>r4=0,57</b>		<b>r5=0,61</b>		<b>r6=0,98</b>	

Zdroj: vlastní

<p>r1 - Korelace - Beep test  r2 - Korelace - slalom s míčem  r3 - Korelace - Přihrávání  r4 - Korelace - Střelba druhým dotykem po zpracování míče  r5 - Korelace - zpracování míče  r6 - Korelace - nášlapy na míč (1 min)</p>
--

Tabulka 6 - Korelace – vstupní a výstupní testy – výzkumná skupina

r1	r1	r2	r2	r3	r3	r4	r4	r5	r5	r6	r6
6,5	6,6	16,68	16,52	0	2	0	2	0	1	10	20
6,8	7,1	15,02	14,68	1	3	0	3	0	1	16	26
7,2	7,6	12,27	12,01	1	4	0	2	0	2	25	28
7,2	7,6	10,41	10,89	0	2	0	1	1	3	12	20
7,3	7,6	10,32	10,12	2	3	1	3	0	2	24	30
7,4	7,6	11,49	12,10	1	2	1	2	0	2	21	29
7,4	7,6	11,5	12,42	0	1	0	1	0	1	18	30
7,5	8,1	11,9	11,69	2	3	0	1	0	2	19	28
8,1	8,4	10,18	10,15	3	5	2	4	1	3	29	36
8,2	8,4	11,7	10,89	2	4	0	3	0	3	31	29
9,2	9,8	10,66	10,21	2	3	2	4	3	4	49	56
10	9,8	10,11	10,08	1	2	1	1	1	3	25	28
10	10,3	9,07	9,3	3	3	2	3	3	4	39	38
10,1	10,5	8,65	8,79	4	4	4	4	4	5	40	46
10,5	11,1	9,33	8,62	3	5	2	3	3	4	35	47
12,3	12,5	8,62	8,19	4	4	2	3	2	3	46	52
10,4	10,8	9,08	9,21	2	3	1	2	1	3	39	46
10,8	10,8	9,13	8,98	1	3	1	1	1	2	31	32
10,2	10,6	8,91	9,12	1	2	0	1	0	3	36	35
9,6	9,4	10,65	10,69	2	2	0	2	0	2	20	25
10,1	10,5	11,80	10,64	3	3	1	2	1	2	24	29
10,1	10,6	10,24	10,21	1	2	1	2	1	3	16	26
10,6	10,5	10,15	10,02	0	2	0	2	0	2	29	27
10,1	10,3	13,25	12,64	1	3	0	1	0	2	36	43
10,5	10,5	12,37	12,76	2	1	0	1	0	1	40	49
6,8	7,1	14,25	13,43	0	1	0	1	0	1	16	26
7,6	7,8	15,41	14,12	1	1	1	2	1	1	15	21
6,8	7,1	15,26	13,91	0	2	0	2	0	3	10	21

**r1=0,99**

**r2= 0,97**

**r3=0,68**

**r4=0,70**

**r5=0,78**

**r6=0,93**

Zdroj: vlastní

<p>r1 - Korelace - Beep test  r2 - Korelace - slalom s míčem  r3 - Korelace - Přihrávání  r4 - Korelace - Střelba druhým dotykem po zpracování míče  r5 - Korelace - zpracování míče  r6 - Korelace - nášlapy na míč (1 min)</p>
--

## Příloha D – Hlubkový rozhovor

Rozhovor s Tomášem Neumannem, trenérem Českého národního futsalového týmu.

Otázky:

1. Myslíte si, že žákům by zařazení častější a kvalitnější výuky futsalu mohlo prospět k rozvoji dosavadních schopností a dovedností?

*„Futsal je ve vyspělých fotbalových zemích brán jako metodický základ pro hráče fotbalu. Je již z různých výzkumů známo, že pro vývoj hráče a jeho dosavadních schopností a dovedností je velice prospěšný, ať už již to zlepšením techniky, rychlejší práce s míčem, rychlejšího rozhodování, ale hlavně práce v mnohem větší intenzitě.“*

2. Spousta pedagogů, řeší výuku futsalu, ale i fotbalu tím, že žákům dají míč a nechají je hrát, oproti tomu, aby je učili technické a taktické dovednosti. Myslíte si, že by to mohlo být nedostatečnou přípravou studentů vysokých škol v těchto sportech?

*„Zcela určitě. Potřebná metodika a dostatek materiálů z futsalu v Česku prostě chybí...“*

3. Futsal a fotbal jsou dva podobné sporty, ale fotbal se dostává na školách o dost větší oblibě. Myslíte, že by to mohlo být tím, že učitelé na výuku futsalu nemají dostatečné predispozice a prekoncepty, a proto upřednostňují fotbal?

*„Fotbal je samozřejmě fenomén a futsal zná jen menší okruh lidí. Často si ho dnes ještě pletou s florballem. Pro ty, kteří ho znají je často brán jako “sranda fotbal” někde na plácku. A jak už jsem se zmínil, v Česku chybí vzdělávací a odborné materiály pro futsal.“*

4. Jak se díváte na výuku futsalu z vašeho pohledu? Jelikož působíte jako trenér futsalové reprezentace, v čem vidíte možnosti pro zkvalitnění výuky?

*„Pro studenty je to ideální forma fotbalu. Hraje se na menším hřišti, v halách, s míčem s nízkým odskokem, v menším počtu hráčů. Já to často přirovnávám již zaniklému “pláckovému fotbalu”. V zahraničí, zejména směrem na jih, vyrůstají futsalové hřiště mezi domy a na jsou zejména odpoledne plné dětí hrajících futsal. Je vidět, že v zahraničí již výuka futsalu na školách probíhá. Například. V loňském roce jsem byl v Chorvatsku na školním finále v Zadarské oblasti. To, co hráči uměli v technické a taktické oblasti dovedností, neznají často u nás ani dospělí...“*

5. Myslíte si, že v zemích, kde futsal má skvělé úspěchy na světové úrovni, dosahuje výuka lepších parametrů?

*„Jsem o tom přesvědčen! Úspěch na mezinárodní úrovni přináší zájem na všech úrovních. A v mnoha zemích už zjistili, jak může být futsal prospěšný nejen pro výuku, ale např. I pro profesionální fotbal. Nejúspěšnější kluby si dnes najímají futsalové trenéry pro své*

*mládežnické akademie a formou futsalových tréninků se snaží hráče posunout více v jejich kariéře.“*