

[Zadejte text.]

[Zadejte text.]

[Zadejte text.]

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Technika herních činností jednotlivce v ženském lakrosu

Vedoucí práce:

Mgr. Tomáš Kočib

Zpracovala:

Klára Felixová

Srpen 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny literární prameny v práci použité.

V Praze dne 23.8.2017

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Tomáši Kočíbovi za odborné vedení a pomoc při zpracování této práce.

Dávám svolení k zapůjčení mé diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů a upozorňuji je na to, že musí pramen údajů citovat.

Jméno, příjmení, adresa bydliště	Číslo OP	Datum	Poznámky

Abstrakt

Název práce:

Technika herních činností jednotlivce v ženském lakrosu

Cíle práce:

Vzhledem k nejasnostem v organizaci tréninku v českém ženském lakrose a neexistenci metodické přípravy v českém jazyce pro hráčky tohoto sportu v České republice, jsem si zvolila za cíl své bakalářské práce zpracovat popis techniky a základní metodiku nácviku a zdokonalování základních herních činností jednotlivce. Jedná se o retrospektivní teoretickou práci. Základními metodami jsou rešerše a analýza dokumentu. Budu sepsávat dostupné informace o metodologii techniky od vzniku ženského lakrosu až po současnost. Dále pak popisují techniku herních činností jednotlivce a vytvářím pro jednotlivé činnosti sérii cvičení.

Metody:

V práci byla využita metoda literární rešerše, především ze zahraničních relevantních zdrojů. Hlavní metodou práce je analýza všech dostupných publikací a dokumentů zabývajících se ženským lakrosem a jeho metodikou ve výuce jednotlivých herních dovedností.

Výsledky:

Práce obsahuje stručné seznámení čtenáře s ženským lakrosem a jeho historií v České republice. Podrobný popis základních herních činností jednotlivce a jejich metodický postup při osvojování a zdokonalování jednotlivých dovedností. Dále jsem vypracovala sérii cvičení pro nácvik techniky herních činností jednotlivce, tj. chytání, házení, sbírání a kvrdlení.

Klíčová slova: Lakros, lakrosová hůl, technika práce s míčem, házení, kvrdlení, chytání.

Abstract

Title of thesis:

Lacrosse stick work of individual game activities in women's lacrosse

Goals of the thesis:

Because of lack of clarity in organizing practices for Czech female lacrosse players and because of nonexistence of methodical preparation in Czech language for this sport in the Czech Republic, I decided to focus my Bachelor thesis on this topic. I chose the aim of my bachelor thesis to describe the technique and basic methodology of training and improvement of basic game activities of the individual. This is a retrospective theoretical work. Basic methods are structured research and document analysis. So I will write the available information on the methodology of the technique from the birth of the women's lacrosse to the present. Thereafter I will describe the technique of individual game activities and create a series of exercises for each activity.

Methody:

A method of literary research was used in the work, especially from foreign relevant sources. The main method of work is to analyze all available publications and documents dealing with women's lacrosse and its methodology in the teaching of individual game skills.

Result:

The work contains a brief introduction to a reader with women's lacrosse and its history in the Czech Republic. Detailed description of individual game activities of an individual and their methodical approach in the acquisition and improvement of individual skills. I have also developed a series of exercises for practicing the technique of individual game activities, ie catching, throwing, ground balls and cradling.

Key words:

Lacrosse, lacrosse stick, cradling, stick-work drills, throwing, catching, ground balls.

OBSAH

1. Úvod.....	11
2. Současný stav bádání	12
3. Cíle, úkoly a metodika práce.....	14
3.1. Cíle práce.....	14
3.2. Úkoly	14
3.3 Metody práce	14
4. deskriptivně-analitická část.....	16
4.1. Světové organizace ženského lakrosu a jejich vliv na dění v Čechách.....	16
4.2. Pravidla a principy ženského lakrosu	17
4.3. Rozdíly mezi ženským lakrosem a dalšími druhy lakrosu	18
4.3.1. Mužský lakros - field lakros	18
4.3.2. Mužský lakros - boxlakros	18
4.3.3. Interkros	20
4.4. Lakrosová hůl	22
4.5. Práce s lakroskou - Drily	22
4.6. Herní posty v ženském lakrosu.....	23
4.6.1. Útočnice	23
4.6.2. Středopolařka	23
4.6.3. Obránkyně	23
4.6.4. Gólmanka	23
4.7. Hlavní body při práci s lakroskou.....	24
4.8. Herní činnosti jednotlivce v ženském lakrose	24
4.8.1. Kvrdlání.....	25

4.8.2. Chytání	25
4.8.3. Házení.....	26
4.8.4. Sbíráání míče.....	27
4.9.Tréninkové série	29
4.9.1 Cvičení na nácvik házení a chytání	29
4.9.2 Cvičení na nácvik kvrdlení.....	30
4.9.3 Cvičení na sbíráání míčů.....	31
4.9.4. Cvičení na nácvik na nahrávky v pohybu	33
5. závěr	38
6. seznam obrázků	40
7. Seznam literatury.....	41

1. ÚVOD

Za posledních 11 let, tedy za dobu, kterou ženský lakros hraji, se počet týmů v české ženské lakrosové lize nezvýšil. Právě naopak - když jsem začínala, byly týmy čtyři, dnes jsou dokonce jen tři. Právě tato skutečnost mě vedla k výběru tématu bakalářské práce. Všechny aktivní kluby, které ligu hrají, se nacházejí v Praze. Další města jako Plzeň a Brno se o založení týmu pokusila, v Brně stále trénují, nicméně ligu z důvodu nízkého počtu hráček v týmu nehrají.

Jednu z příčin, proč lakrosové týmy v jiných městech nevznikají, přičítám i nedostatku odborné literatury o ženském lakrosu v českém jazyce. Chtěla bych touto prací ulehčit cestu k lakrosu dívkám a ženám, které se pro tento sport nadchnou, avšak nemají možnost se přidat k jednomu ze tří pražských klubů, jednomu brněnskému a jednomu plzeňskému. Nemají tak jinou možnost, než se začít učit lakrosovým dovednostem podle lakrosových knih a příruček, a vytvořit si vlastní individuální tréninkový plán.

Pro ženský lakros v Čechách je v současné době velmi důležité, aby vznikaly nové týmy, ale hlavně to, aby týmy již existující nezanikaly a naopak rostly. Tuto potřebu si již stávající týmy uvědomují a snaží se intenzivně pracovat na rozšiřování svých hráčských dětských základen. Mít ale dostatek hráček pořád nestačí. Pakliže má úroveň sportu růst, je potřeba zvětšovat konkurenci, která donutí hráčky zlepšovat své herní dovednosti, čímž se zvýší i úroveň hry a její atraktivita pro diváky, a stane se tak i větším lákadlem pro nové hráčky.

Za cíl této práce si proto dávám vytvoření dostatečného množství lakrosových cvičení pro začínající hráčky, což může dát možnost vzniku dalším týmům.

Začátek práce přibližuje čtenáři dnešní situaci lakrosu ve světě a v České republice, stručně popisuje lakrosová pravidla a poté jednotlivé části techniky práce s lakrosovou holí (dále jen „lakroskou“).

V hlavní části práce se pak zabývám metodikou techniky práce s lakroskou, kterou jsem vypracovala z knih od US Lacrosse napsaných jak pro hráče, tak pro trenéry. Dále jsem čerpala z internetových databází a zejména z publikací od známé americké lakrosové trenérky Janine Tucker.

2. SOUČASNÝ STAV BĀDÁNĪ

V dnešní době existuje řada publikací z oblasti trenérství ženského lakrosu v anglickém jazyce, nikoliv však v českém. Většina z nich vychází pod hlavičkou US Lacrosse (lakrosová nezisková organizace) a na většině z nich spolupracovala trenérka ženského lakrosu Janine Tucker. Tyto knihy jsou dostupné pouze v zahraničí a nebo po objednání ze zahraničních internetových knihkupectví. Z těchto knih ve své práci čerpám nejvíce materiálů. Dále pravidelně vychází v USA periodika US Lacrosse magazine, a v Evropě European Lacrosse magazine, ve kterých jsou k nalezení převážně rozhovory s úspěšnými univerzitními lakrosovými hráči, hráčkami a trenéry. O jejich cestě za úspěchem a jejich dosažených výsledcích. Dále je v nich k vidění nejnovější nabídka hráčského vybavení a informace o aktuálních výsledcích v jednotlivých lakrosových soutěžích. Pouze jedna až dvě strany jsou občas věnovány tipům a trikům na zlepšení techniky práce s lakrosovou holí. Tyto rady jsou velmi užitečné, nicméně jsou cílené pro již velmi pokročilé hráčky a ne pro začínající, na které je má práce zacílená.

Dalšími knihami pojednávající o lakrosu je kniha: *Současní Irokézové: severoameričtí indiáni a utváření jejich identity*, jejíž autorkou je studentka Filozofické fakulty Univerzity Karlovy Lívie Šavelková. Ta napsala na toto téma i svou dizertační práci: „*Současní Irokézové a jejich identity*.“ Tato kniha však popisuje současnou situaci původních obyvatel Severní Ameriky a jejich minulost, o lakrosu je v ní jen zmínka.

K dispozici je několik dalších bakalářských a diplomových prací týkajících se zejména mužského lakrosu (field lakros a boxlakros). V jedné z kapitol diplomové práce z roku 2012 *Porovnání vybraných minoritních sportů v ČR z hráčského, diváckého a manažerského hlediska* od Jana Heteše, která mě zaujala, jelikož se zabývá souvisejícím tématem a to zvýšení popularity lakrosu v České republice, se autor zabývá možnými změnami v oblasti marketingu, které by mohly vést k zlepšení členské základny v České republice v boxlakrosu (mužský lakros). Což by se jistě dalo aplikovat z části i na ženský lakros. Ten však zdaleka není až tak divácky atraktivní jako jeho mužská verze. Ta je na rozdíl od té ženské kontaktní, což se shledává s velkým diváckým ohlasem, jak je možno vidět již na každoročně se konajícím Memoriálu Aleše Hřebeského (MAH) v Radotíně, kde se tento rok (24. ročník) turnaje zúčastnilo 21 týmů ze všech koutů světa. Diváků rok od roku také přibývá, letošní rok turnaj navštívilo podle dostupných informací cca 4000 lidí. Což je pro boxlakros nesmírně

přínosné, jelikož jsou zápasy vysílány na sportovním kanálu České televize. V ženském lakrose se takto rozsáhlý turnaj v České republice nekoná. Jediný turnaj v České republice, kterého se účastní jak muži tak právě i ženy, je turnaj nazývaný Prague cup. Koná se již 20 let. Ten však už takovou sledovanost nemá, jak jsem již zmiňovala, ženský lakros s mužským field lakrosem nejsou zdaleka tak divácky atraktivní podívanou jako boxlakros. A to i přes to, že se Prague cupu každoročně účastní mezinárodní týmy, stejně jako na MAH, např. z Německa, Anglie, USA, Rakouska atd.

Jednu z mála prací o ženském lakrose napsala Barbara Klimoszková, jejíž diplomová práce nese název: *Analýza zatížení v průběhu utkání ženského lakrosu*. V které analyzovala lakrosové utkání z pohledu fyziologického zatížení hráček ženského lakrosu a následně navrhovala využití výsledků do praxe.

3. CÍLE, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE

3.1. Cíle práce

Cílem je vypracovat na základě dostupných zahraničních publikací důkladný popis jednotlivých činností, které budou pro začínající hráčky prvním teoretickým seznámením s herními činnostmi jednotlivce. Na teoretickou část naváže část praktických cvičení.

3.2. Úkoly

- Literární rešerše jednorázová, úplná. S kombinovaným technologickým zpracováním.
- Příprava rešerše - konzultace, výběr správně zvoleného názvu práce, klíčová slova.
- Vyhledání (materiálů).
- Závěrečné zpracování.
- Zhodnocení práce a ohlédnutí za jejími výsledky.

3.3 Metody práce

Jako způsob zpracování své bakalářské práce jsem si zvolila typ teoretické práce retrospektivní. Tedy budu sepisovat dostupné informace o metodologii techniky od vzniku lakrosu, až po současnost a dále pak vytvořím sérii cvičení pro začínající hráčky.

Jako první jsem shromáždila veškerou literaturu, týkající se lakrosu, jeho rozdělení a historie. Poté jsem z publikací od USLacrosse vybrala jednotlivé herní činnosti, které je potřeba aby ovládala každá hráčka, než začne s nácvičkou dalších herních činností a herních systémů. Na základě těchto činností, jsem vybrala ze stejných publikací, jednotlivá cvičení. Stručný popis jednotlivých druhů lakrosu jsem vypsala z oficiálních pravidel pro daný sport, která jsou k dispozici na webových stránkách lakrosových federací a z knihy od F. Táborského. Materiál

týkající se mého tématu jsem hledala i v periodikách US Lacrosse magazine. Obsah těchto periodik je však z většiny zaměřen pro již hrající hráče.

4. DESKRIPTIVNĚ-ANALITICKÁ ČÁST

4.1. Světové organizace ženského lakrosu a jejich vliv na dění v Čechách

Podle Klimoszkové (2008) Lakros patří v České republice k menšinovým a netradičním sportům, jehož historie a metodika výuky je v českých literárních zdrojích nepopsaná. Ve světě i v Evropě se lakros těší velké oblibě a zažívá velký rozmach. Poslední mistrovství světa v Praze hostilo 16 ženských národních týmů. Především se však ženský lakros mohutně rozvíjí na amerických univerzitách. Evropská federace sdružuje 33 členů a obě mezinárodní organizace, ženská a mužská se v roce 2008 spojily v jednu (Federation of International Lacrosse), aby tak společnými silami usilovaly o znovu zařazení lakrosu do programu OH. Federace sídlí v Baltimoru a pořádá mistrovství světa každé čtyři roky. Ženské MS probíhá vždy lichý rok po OH. Od roku 1995 probíhá také MS juniorek do 19 let. Periodicita evropských šampionátů byla v roce 2000 ustanovena na čtyři roky a pořádá se společně pro muže i ženy. Rozvoj hry na mezinárodní úrovni klade zvýšené nároky na dokonalé fungování organizačních struktur lakrosu v ČR, tréninkových metod, pravidel a především přípravu reprezentačního týmu, který na mezinárodní úrovni stále bojuje s nedokonalou přípravou právě díky nedostatku informací, literárně dostupných zdrojů a v první řadě trenérů a hráčské základny. To se však počátkem roku 2016 podařilo změnit díky aktivitě výkonného výboru a jeho pomocným silám, které oslovily amerického trenéra s českými kořeny Willa Mráze a jeho asistentku Tierney Larson za účelem dovedení českého národního týmu k nejlepším výsledkům na MS 2017 v Anglii. Což se i následně povedlo a český ženský lakrosový národní tým vybojoval na MS krásné 10. místo.

4.2. Pravidla a principy ženského lakrosu

Ženský lakros patří mezi sportovní hru brankového typu (Táborský, 2005). Hraje se s míčkem z tvrdého kaučuku a každá hráčka je vybavena lakrosovou holí, tzv. lakroskou.

Hrací čas je dvakrát 30 minut. Hra začíná vhažováním na středovém kruhu. Vhažováním se také zahajuje hra po každém regulérním gólu. Fauly se rozdělují na těžké a lehké.

Pokud je odpískán faul, hráčky se musí zastavit a do znovuzahájení hry se nesmí pohybovat.

Tým, jehož hráčka se provinila, ztrácí míč. Podle velikosti přestupku může faulující hráčka navíc ztratit výhodnou pozici na hřišti (při těžkém přestupku je hráčka postavena za svou protihráčku). Za některé fauly může hráčka obdržet trestnou kartu a za opakovaný faul nebo nesportovní chování může být vyloučena ze hry. Povolný kontakt je lakroskou do lakrosky, a to tak, aby nedošlo k ohrožení protihráčky. Kromě ochranných brýlí, chráničů zubů a rukavic nesmí hráčky v poli (kromě brankářky) nosit další ochranné vybavení.

Komunikační dovednost je v ženském lakrose velmi důležitou součástí.

Pravidla ženského lakrosu jednoznačně rozdělují status hráče na útočnici, obránkyni a středopolařku. Jasně tak určují roli a pohyb hráče na hřišti. V ženském lakrose se plně uskutečňuje vztahová dimenze kooperace a kompetice, které jsou na hřišti neustále přítomny.

Hráčka, která spolupracuje a nahrává své spoluhráčky, zároveň překonává odpor

své protihráčky, která jí brání v jejím počínání.

Legální součástí herních dovedností je klamání soupeře, vyplývající z jejich herního postu.

Mezi standardní herní situace v ženském lakrose patří středové vhažování, autové vhažování, trestné střelení, rozhoz, volné rozehrání, výhoda, koncové rozehrání a ofsajd.

Herní systémy v ženském lakrose jsou určeny hráčskými rolemi a výkony, které se od nich očekávají vzhledem k jejich postu. K základním systémům patří systém 4-3-4-1,

tedy čtyři útočnice, tři středopolačky, čtyři obránkyně a brankářka. Počet hráček s daným statutem se může měnit, jediným pravidlem zůstává, že čtyři obránkyně při útoku musí zůstat v obranné části hřiště a to samé platí pro útočnice při obraně.

4.3. Rozdíly mezi ženským lakrosem a dalšími druhy lakrosu

4.3.1. Mužský lakros - field lakros

Field lakros je k ženskému lakrosu nejpodobnější verzí ze všech druhů lakrosu. Hraje se také na hřišti shodných rozměrů, jako má fotbalové hřiště. Hráčů na hřišti je 9 plus brankář. . Velikost brány je stejná, jako u ženského lakrosu, tedy 1,83 m x 1,83 m. Standardní doba hry je 4 x 20 minut. Jedná se o kontaktní sport s tím rozdílem, že kontakt s protihráčem může probíhat jen zepředu či z boku, nikdy však směrem ke krku či k bokům. K takovému kontaktu může dojít, když je protihráč v držení míče, či je ve vzdálenosti menší než 2,74 m od míče. Povinné vybavení každého hráče je lakroska, helma s mřížkou přes tvář, která má řemínkem pod bradu, chránič zubů, rukavice, chránič ramen a rukou a suspenzor.

Na posledním Mistrovství světa v roce 2014 se mužská reprezentace České republiky umístila na 14. místě a na Mistrovství Evropy 2016 pak na 10. místě (FEDERATION OF INTERNATIONAL LACROSSE, 2012).

4.3.2. Mužský lakros - boxlakros

Boxlakros je nejkontaktnější a nejrychlejší druhem lakrosu. Hřiště má rozměry stejné jako hřiště na lední hokej. Je v rozích zaobleno a obklopuje ho hokejové hrazení ze dřeva nebo plastu. Povrch hřiště je většinou z umělého materiálu. Uprostřed středové čáry je středový bod pro vhazování. Ten je obklopen větším kruhem. Branky mají na výšku 122 centimetrů a jsou široké 145 centimetrů.

Míček pro box lakros je kulatý, bílý nebo oranžový. A váží 142 až 149 gramů.

K utkání může nastoupit 17 hráčů, včetně dvou brankářů. Na hřiště může vstoupit nejvýše 6 hráčů, z toho jeden brankář.

Hráči jsou povinni používat ochranou přilbu, na které je připevněna mřížka chránící celý obličej a chránič zubů. Předepsány jsou rovněž ochranné rukavice, chrániče ramen, žeber a hrudníku. Brankáři mají speciální výstroj chránící hlavu, krk, hrudník, ruce a holeně.

Utkání řídí dva rozhodčí. Doplňují je časoměřič herního času a trestů, časoměřič útočného času, pak je zapisovatel a jeho asistent, dva brankový rozhodčí a dva pomocníci k trestným lavicím.

Utkání se hraje 4x15 minut. Gól je dosažen, přejde-li míček bez předchozího porušení pravidel celým svým objemem do branky za brankovou čáru.

Jakmile získá jedno z družstev do svého držení, musí ho do deseti sekund dopravit na polovinu soupeře a do třiceti vteřin musí vystřelit. Překročí-li družstvo tyto stanovené limity, získává míček soupeř. Pravidla též nedovolí přihrávku z vlastní útočné poloviny zpět do poloviny obranné.

Hráč v poli se během hry nesmí dotknout míčku rukou, přidržovat ho v hlavě hole rukou nebo tělem, zalehnout ho nebo přiklopit hlavou hole na dobu delší, než která je potřebná k jeho sebrání.

Při každém jednotlivém útoku může brankář přijmout ve svém brankovišti jednu přihrávku. Získá-li míček pod svou kontrolu, musí ho odehrát do čtyř vteřin nebo s ním musí ve stejné době brankoviště opustit.

Standardní situace v boxlakrosu jsou vhazování ve středu hřiště, vhazování, volná rozehrávka, trestné střelení (Mezinárodní lakrosová federace, 2015).

Boxlakros je naprosto odlišný od ženského lakrosu. Jediné co mají společného je stejný druh míčku, s kterým se hraje.



Obrázek 1 - boxlakrosová hůl (<https://youth1.com>)

4.3.3. Interkros

Se hraje v pětičlenných družstvech - čtyři hráči v poli a brankář - ovládají míček pomocí inetrkrosové hole (dále jen „interkroska“) opatřené prohloubenou plastovou hlavou s mřížkou a snaží se ho umístit do branky soupeře (Táborský, 2005). V Čechách hrají proti sobě smíšená družstva žen a mužů.

Hraje se na hřišti o rozměrech 40x20 metrů, v hale i na venkovních hřištích. Družstvo může nastoupit k utkání nejvíce s dvanácti hráči a se dvěma brankáři. Střídat je možno kdykoli a neomezeně, ve vyhrazeném prostoru.

Hráči včetně brankáře používají stejné, pro interkros předepsané hole. Tyč hole je vyrobena ze dřeva, lehkého kovu nebo plastu. Hlava hole je syntetického materiálu.

Brankáři musí mít přilbu s mříží, chránič hrudi, rukavice, suspenzor, kalhoty pro lední hokej a chrániče holení.

Na středu koncových čar jsou postaveny branky 122x122 centimetrů. Míček pro interkros je z měkké gumy. Hráči se, s výjimkou brankoviště soupeře, mohou pohybovat po celém hřišti. Opustí-li brankář své brankoviště, platí pro něj stejná pravidla jako pro hráče v poli.

Míček je ovládán chytáním do hlavy hole, přenášením, házením nebo odražením. Úmyslná hra rukou nebo nohou není povolena. Jestliže je míček volný, stává se jeho držitelem ten, který ho jako první nabere nebo přiklopí hlavou své hole. Hráč může mít míček pod kontrolou nejvýše po dobu pěti sekund. Musí s ním buď stát nebo běžet. Útok družstva je omezen dobou třiceti vteřin. Dotkne-li se míčku soupeř nebo došlo-li k přerušení hry, časový limit se obnovuje. Standardními situacemi je rozehrávka a trestné střelení.

Podobně jako u boxlakrosu vedl záměr hrát lakros také v zimním období zákonitě ke zmenšení hrací plochy a počtu hrajících, jakož i ke zjednodušení pravidel. Na rozdíl od boxlakrosu, vedly úpravy pravidel k omezení kontaktu mezi protihráči. Tak se tato varianta lakrosu zpřístupnila také ženám.



Obrázek 2 - Rozdíl mezi ženskou lakroskou a interkroskou

Velikou výhodou interkrosu je možnost hrát v hale i venku. Z mé trenérské a hráčské zkušenosti je interkros vítanou variantou pro začínající hráče lakrosu. Práce s interkroskou není pro začátky tak náročná, jako s ženskou lakroskou. Hráč nemusí tolik dbát při házení a chytání na přesné načasování, jako je tomu v ženském lakrose. To mu dovoluje se soustředit na samotnou hru již v brzkých začátcích. Házení, chytání a samotný pohyb s míčem mu totiž usnadňuje plastová přepážka na přední straně interkrosky, která zabraňuje okamžitému vypadnutí míče, při jakémkoli nesprávném pohybu. S tímto názorem se ztotožňuje i trenérka

Zbraslavského inetrkrosového a boxlakrosového týmu Anna Dočkalová, která se všemi začínajícími hráči interkrosem začíná. Podle jejích slov, až vidí, že je hráč schopný se soustředit na hru, aniž by kontroloval míč v interkrosce a chápe základní principy hry, dá mu možnost přejít do boxlakrosového týmu. Né však všechny trenérky s kterými jsem měla tu čest pracovat jsou stejného názoru. Některé jsou toho názoru, že jednotlivé techniky přejaté z interkrosu se těžko odnaučují a proto preferují učit hráčky a hráče rovnou od začátku s ženskou nebo mužskou lakroskou (Táborský, 2005).

4.4. Lakrosová hůl

Dívčí lakrosová hůl, lakroska, je podle Trucker a Yakutchik (2008) obvykle vyrobena ze dřeva nebo umělé hmoty - skládá se z hlavy, krku, násady, košíčku, bočních stěn a bočních popruhů. Nejvíce hráči používané jsou hole z umělé hmoty a slitiny kovu, především proto, že jsou lehké, aerodynamické a ohebné. Lakrosky jsou podle jejich vlastností, velikosti a tvaru očíslované. Výběr záleží na tom, co se od ní požaduje.

4.5. Práce s lakroskou - Drily

Lakrosové cvičení tzv. drily jsou cvičení na správné držení hole navrhnuté pro výuku začínajících hráčů. Cvičení jsou zábavná a kreativně vytvořena tak, aby se hráč naučil pracovat s míčem v lakrosce na všech úrovních. Lakrosová cvičení podporují měkkost rukou při držení lakrosky a v tom, aby horní část těla uměla odpočívat, když lakroskou kvrdláte, házíte a chytáte (Trucker a Yakutchin, 2008).

Je důležité, aby se hráčky učily od samého začátku držet lakrosku jak levou, tak pravou rukou pod hlavou lakrosky během všech cvičení (American Sport Education, 2003).

4.6. Herní posty v ženském lakrosu

4.6.1. Útočnice

- jsou nejschopnější v technice s lakroskou, přihrávači a v zakončování
- vytvářejí gólové příležitosti
- jsou první linií obrany, stejně jako je brankářka první linií útoku
- umí si vytvořit prostor, číst pohyb obrany a ví jak využít spoluhráče

4.6.2. Středopolařka

- jsou nejrychlejší hráčky na hřišti
- pohybují se na obou stranách hřiště
- jsou všestranné - umí hrát jak obranu tak útok
- umí přenést míč z obrany do útoku

4.6.3. Obránkyně

- jsou nejtvrďšími hráčkami na hřišti
- neustále komunikují se svými spoluhráči
- brání protihráčům ve střelách
- mají rychlé nohy a schopnost změnit rychle směr
- mají výbornou rovnováhu
- umí se pohybovat tak aby viděli hráče s míčem a útočníka, kterého brání
- předvídají hru několik kroků dopředu
- jsou neúprosní v boji o míč na zemi

4.6.4. Gólmanka

- je nejlepším komunikátorem na hřišti
- je základním kamenem obrany
- je odpovědná za zastavování střel protihráče
- zahajuje útoky
- je pohyblivá v brankovišti, tak i mimo něj

- umí sbírat balóny ze země
- konstruktivně určuje pohyb obrany
- umí bránit hráče, když je to nezbytné
- je sebejistá v každé situaci

4.7. Hlavní body při práci s lakroskou

- Měkké ruce - Lakroska by vždy měla volně ležet na prstech, neměla by se sevřením ruky "škrtit", pohyb lakroskou by měl být lehký a plynulý.
- Pozice rukou je klíč, spodní ruka by měla držet konec lakrosky a horní ruka by měla být zhruba ve 2/3 délky lakrosky.
- Sledování míče v lakrosce, do té doby než se hráčka stane zkušenou chytačkou.
- Vytočení ramene dozadu, když hráčka chytá míček do lakrosky tak, aby ho mohla chytit za uchem. To ji dostane do pozice, ze které má 3 možnosti: nahrát, přihrát, vystřelit a přitom chránit ramenem lakrosku před obráncem.
- V zásadě toto znamená držet hlavu lakrosky u ucha, s rukama od těla a celou dobu být připravená nahrát nebo udělat kličku.
- Nepokoušet se míček sbalit hned po chycení, zabalení míčku nedovolí chytačce se ho rychle zbavit.
- Hráčky se učí po přijetí míče kontrolovat nahrávku jedním kvrdnutím a po něm hned míč odehrát. Není třeba dlouhého kvrdlení.
- Znat svou lakrosku. Kapsa by měla být hned pod střeleckými provázky, toto místo je stěžejní, všechny přihrávky chytání a střely by měly být vedeny z tohoto místa.

4.8. Herní činnosti jednotlivce v ženském lakrose

Mezi základní herní činnosti jednotlivce v lakrosu je pohyb s míčkem a bez míčku, přihrávka, střela, cradling (držení míče v lakrosce), chycení míčku lakroskou, sbírání míčku ze země, sekání do lakrosky soupeře, vhazování a rozhoz.

Metodická řada těchto herních dovedností v ženském lakrose je popsána v publikacích Tucker a Yakutchin dále například v publikacích pro trenéry od US lacrosse. Dále je vývoj techniky a historie samotné hry popsána podle Fishera (1968).

Ve své práci se dále zaměřuji na ty úplně nejzákladnější, a to jsou: kvrdlení, chytání, házení, sbírání míče.

4.8.1. Kvrdlání

Kvrdlání je pohyb, při němž se lakroska pohybuje v půlkruhovém schématu, využívajíc odstředivé síly, která drží balón v košíku lakrosky. Z kvrdlení vychází ostatní herní činnosti, proto by se ho hráčka měla učit jako první.

1. Uchopení tyče lakrosky pravou rukou těsně pod hlavou lakrosky.
2. Lakroska se nachází mezi ukazováčkem a palcem. Tyto dva prsty vytváří písmeno V.
3. Pravá ruka (dlaň s lakroskou) je ve výši ramen.
4. Levá ruka drží konec lakrosky a je ve výši boků.
5. Pohyb lakroskou po půlkruhové linii z pravé strany k levé, kde jde lakroska až za rameno.
6. Otevření a zavření zápěstí plynule tak, aby košík lakrosky vždy směřoval k tělu.

Potom, co se hráčka naučí základní pohyb kvrdlení, na pravou a levou ruku, může přejít k modifikaci kvrdlení, které lépe chrání lakrosku s míčem před protihráčem. Tato modifikace zahrnuje vysoký rytmus kvrdlení, úhel naklonění lakrosky a výměnu pozic v závislosti, kde se nachází její obránce. (American Sport Education, 2003).

4.8.2. Chytání

Je převážně dovedností založené na koordinaci oko-ruka, a právě proto je pro některé hráčky obtížnější, než pro druhé. Na začátku se hráčka učí míč nadhazovat sama sobě, drží lakrosku podhmatem, takže s lakroskou pohybuje jen nahoru a dolů s využitím gravitace. Potom

postupuje k ručně nadhozenému míčku, který bude na straně vrchní ruky do výšky ramene. Dále se hráčka učí chytat míč ze všech úhlů okolo jejího těla a z různých výšek. V chytání existují dva způsoby: tlumení a vyškrobání. Při tlumení je pohyb zpět v linii s letícím míčem, poté hned následuje kvrdlení. Při vyškrobání je první pohyb rotace zápěstí a obalení hlavou lakrosky míče, následuje zahájení kvrdlení. V obou stylech je hráčka připravena na letící míček stejným způsobem, hlava lakrosky je natočena čelní stranou proti směru letu míčku.

1. Natažení horní ruky s hlavou lakrosky naproti přihrávce, než míček přiletí.
2. Sledování míčku, dokud nedojde ke kontaktu míče s hlavou lakrosky.
3. Během kontaktu míče s hlavou lakrosky vrchní rukou je třeba ztlumit nahrávku.
4. Kvrdlení, jakmile míček dopadne do výpletu.
5. Po chycení ochrana míčku a lakrosky svým tělem.

4.8.3. Házení

Tým nemůže udržet míč bez toho, aniž by měl zvládnutou techniku chytání a házení. Házení je kontrolovaný odhod míče z lakrosky. Hráčka nemůže být dobrou nahrávačkou, bez toho aniž by měla správně naučenou techniku házení.

V ženském lakrose se využívají dva způsoby házení obouruč. První styl házení využívá k hodů sílu trupu. V tomto stylu hráčka začíná pohyb shora za ramenem, stejně jako při házení v baseballu. Při druhém stylu házení, zůstávají obě ruce před tělem a rameny. Tento způsob házení využívá ohnutí zápěstí oběma rukama. Míč by měl být hozen, ne tlačěn, nezávisle na způsobu hodů. Hráčky mohou měnit výšku posazení hole při odhodu, výsledkem je odhod bokem (tzv. bokovka), nadhození (hod vedený od boků směrem nahoru), nebo hod, který je veden od druhého ramene, než máme vrchní ruku, tzv. backhand. Hráčky by se měly učit házet jak na pravou, tak na levou ruku. Je třeba mít na mysli že, dráhu míčku určuje dráha pohybu lakrosky při odhodu. Před tím, než se hráčka začne učit házet základní styl, tedy házení nadhmatem, musí zvládat tyto základní body:

1. Lakroska musí být vytažena nad tělem, ramena a ruce jsou připravena na hod.
2. Posunutí ruky po lakrosce, tak aby byla 15 cm pod hlavou lakrosky a stále tvořila písmeno

V za tělem.

3. Hlava lakrosky je v pozici nad ramenem a za tělem.
4. Pohyb vrchní ruky na lakrosce nahoru a poté k místu odkud je veden rovnou pohyb zápěstí.
5. Spodní ruka by měla zatlačit za konec lakrosky směrem do cílové pozice, která je pod podpažní jamkou vrchní ruky (házecí ruky).
6. Při postoji se nachází vpředu noha, která je na druhé straně, než je vrchní ruka. Trup a ramena při hodu rotují.



Obrázek 3 - Správné postavení při házení

4.8.4. Sbírání míče

V lakrose je sbírání míče ze země stejně zásadní jako chytání a házení, jelikož je v ženském lakrose míč často na zemi. Sbírání míčů a získávání jich má velký podíl na úspěchu každého týmu. Sbírání je dovednost na kterou může být hráč pyšný a je to dovednost, která se musí trénovat denně.

Zde jsou tři klíčové body, na které musí hráčka při sbírání míče dbát:

- Celou dobu je třeba sledovat míč a být připravená míč sebrat jak levou tak pravou rukou (myšleno vrchní ruka, drží lakrosku blíže hlavy, spodní ruka drží konec násady). V souboji o míč dbát na pozici vrchní ruky, která se posouvá po násadě směrem k hlavě, což hráčku donutí jít níže v kolenou („Pamatuj, nejnižší hráčka vyhrává!“). Hlava je vždy nad míčem. Jakmile se míč dostane do lakrosky, hráčka stáhne lakrosku k hlavě v okolí uší a začne kvrdlat.
- Sbírat míče v běhu - nikdy nestát a nečekat na to, že míč spadne do lakrosky. Jakmile hráčka získá balon, musí využít síly a utíkat. Při běhu s balonem chrání balon svými rameny a tělem.
- Okamžitě jak hráčka získá míč, zvedne hlavu a oči a najde, kudy se nejlépe a nejrychleji dostat s míčem do části hřiště, odkud okamžitě hledá jaké volné spoluhráče nahraje (Biron, Tucker).

Správné návyky při sbírání míče

- Nejdříve dohnat míč.
- Posunout ruce co nejvýše pod hlavu lakrosové hole. Pokrčit kolena.
- Hlava je při sbírání nad míčem.
- Využít při zvedání zadní ruku, která drží konec násady (vrchní ruka je ruka co vede pohyb, vede hlavu s míčem, ale většina práce zůstává na spodní ruce).
- Kvrhlení a zároveň zrychlení hned po sebrání míče, je třeba chránit hůl rameny.
- Stežejní je přístup: „Všechny míče na zemi jsou mé.“

Chybné návyky při sbírání míče

- Zastavování a odpalování míče.
- Nesnižování se v kolenou, čímž se dostane hráčka blíže k míči.
- Čekání na to, že míč spadne hráčce do lakrosky.
- Přílišné vysouvání lakrosky od těla, které má míč v lakrosce chránit při sbírání míče.

4.9.Tréninkové série

4.9.1 Cvičení na nácvik házení a chytání

Házení o zeď

Hráčka stojí zhruba 1 metr a půl od zdi:

- Hází jednou rukou, nejdříve pravou, poté levou.
- Hází oběma rukama, pravá, poté levá.
- Rychle nahrává o zeď (tzn. bez kvrdlení) pravá, poté levá ruka.
- Hází regulérně oběma rukama vpravo, chytá bez přehození rukou nalevo (tzv. na backhand).
- Hází regulérně oběma rukama vlevo, chytá bez přehození rukou nalevo (tzv. na backhand).
- Hází z backhandu, chytá normálně. Nejdříve pravá ruka, poté levá.
- Hází pravou, chytá levou (přehodí ruce, jakmile míč opustí lakrosku).
- Hází levou, chytá pravou.
- Hod za zády (tzv. zadovka), chytí regulérně (to vše nejdříve na pravou).
- Hod za zády, chytá regulérně (na levou).
- Hod z úrovně boků (tzv. bokovka), lakroska je vodorovně se zemí, chytí regulérně (na pravou).
- Hod z úrovně boků (tzv. bokovka), lakroska je vodorovně se zemí, chytí regulérně (na levou).

Hráčka stojí zhruba 3,5m od zdi:

- Hází míč tvrdě, vybere si místo na zdi a do toho se trefuje.

- Nadhmat, pravá ruka.
- Nadhmat levá ruka.
- Regulérní hození, lakrosku drží v obou rukách, od ramene (pravá ruka).

- Regulérní hození, lakrosku drží v obou rukách, od ramene (levá ruka).
- Hází pravou, chytá levou.
- Hází levou, chytá pravou.

Hráčka stojí zhruba 8,5m od zdi, v pohybu, pohybuje se směrem ke zdi.

- Hod o zeď pravou, chytá levou a hod za zády levou, chytá pravou.
- Hod o zeď levou, chytá pravou a hod za zády pravou, chytá levou.
- Hází zprava do leva, hod levou, chytá levou, přehodí levou ruku k pravému rameni, hod (tzv. na back hand), chytá pravou.
- Hází zleva do prava, hod pravou, chytá pravou, přehodí pravou ruku k levému ramenu, hod (tzv. na back hand), chytá levou.

Hráčka stojí zhruba 3,5 m od zdi, v pohybu, v rychlosti podél zdi.

- Hází pravou, levým bokem je u zdi, 4x nahrávka o zeď, otočka, prohodí ruce, a to samé na druhou ruku.
- Hází pravou, levým bokem je u zdi, 4x nahrávka o zeď, otočka ruce nevyměňuje, hází na back hand (dále už jen jako b.h.) a chytáme na b.h.
- Hází levou, pravým bokem je u zdi, 4x nahrávka o zeď, otočka, ruce nevyměňuje, hází na b.h. a chytá na b.h (BIRON S., TUCKER.J.).

4.9.2 Cvičení na nácvik kvrdlání

Its

- Hlavní cíl hry: Rozvíjení důvěry v kontrole nad kvrdláním v pohybu.
- Popis hry: Všechny hráčky kvrdlají s míčem v lakrosce, až na 3 hráčky, které jsou tzv. „Its“.

Hrací území je buď středový kruh na hřišti nebo jakékoliv označené území, které má v průměru 18 metrů. „Its“ honí hráčky a snaží se jim chytit lakrosku za hůl nebo za hlavu proto, aby jim narušili kvrdlání. Pokud hráčka míč upustí, musí si zpět míč

sebrat a opustit hrací plochu, musí si sednout za ohraničení hracího území a kvrdlat dokud se neurčí vítězka. Vítězka je ta, které jako poslední zůstane míč v lakrosce. Poslední tři hráčky, které musely odejít z pole, jsou novými „Its“.

- **Jak udělat hru snazší?**

- Mít méně hráčů „Its“.
- Dovolit navíc jedno spadnutí míče, předtím než opustí hru.

- **Jak udělat hru těžší?**

- Určit více hráčů „Its“.
- Používat pouze nedominantní ruku (American Sport Education, 2003).

4.9.3 Cvičení na sbírání míčů

Zkratky

- Hlavní cíl hry: Naučit se stavět do správné pozice vůči soupeři při sbírání míče.
- Popis hry: Na čáře stojí dva zástupci hráček, vzdálené od sebe 4,5 metru. Všechny se koukají stejným směrem. Jedna hráčka nebo trenér stojí vprostřed těchto dvou zástupců a vyhazuje míč. Jakmile zakřičí: „Jdi!“, odhodí míč směrem vpřed od prvních dvou hráček stojících ve svých zástupech. V ten moment i první hráčky vyběhnou ze svých zástupců a snaží se míč sebrat a nahrát ho svým spoluhráčkám ze zástupu, které jsou připravené na chytání. Hra končí v momentě, kdy má jedna ze spoluhráček míč pod kontrolou.
- Další způsoby hry:
 - Sebraný míč směrem K.: Trenér nebo hráčka posílající míč hráčkám posílá míč, stojí v jakékoli vzdálenosti naproti zástupcům. Hráčky tedy sbírají míč ve směru k té hráčce, která míč hází. Hra končí, až když hráčka, která sebrala míč, je u té, která míč posílala.
 - Možnost skórovat: Opět trenér nebo hráčka posílají míč před oba zástupy. Hráčka, která vybojuje míč se stává útočnicí, ta která míč nezíská je obránce. Hráčka, která má míč chce dát gól do brány. (American Sport Education, 2003)

Baseballové sbírání míčů

- Popis hry: Sestavte hřiště do tvaru diamantu a jako při baseballu použijte kužely jako mety. Každý tým má 5-10 hráček. Tým v poli má hráčky rozmístěné na pozicích podobně jako v baseballu (chytač, nadhazovač, první, druhá a třetí meta a hráči v poli). Když je tým „na pálce“, nadhazující hráčka pošle míček po zemi na „pálkařku“, jejíž úkolem je míček chytit a oběhnout mety. Když pálkařka mine a chytačka míček chytí, je to jako jeden strike. Třikrát strike znamená aut pro pálkařku. Potom co pálkařka míček chytí, musí oběhnout každou metu a během toho kvrdlá. Mezitím nadhazující hráčka pošle druhý míček na hráčku stojící na první metě, ta potom míč chytí a pošle ho na druhou metu, kde ho hráčka opět chytí a posílá ho na třetí, kde ho opět hráčka chytí a posílá na chytačku, která je na domácí metě. Pokud tým v poli dostane druhý míček okolo všech met zpátky na chytačku před tím, než oběhne hřiště pálkařka, je to aut. Pokud to stihne pálkařka dřív, její tým dostane bod. Po třech autech, nebo pokud se vystřídají všechny hráčky z týmu na pálce, si týmy vymění role.

Jak udělat hru snazší?

- Místo obíhání celého hřiště, se může hrát o aut na každé metě.
- Posunout mety blíže k sobě.

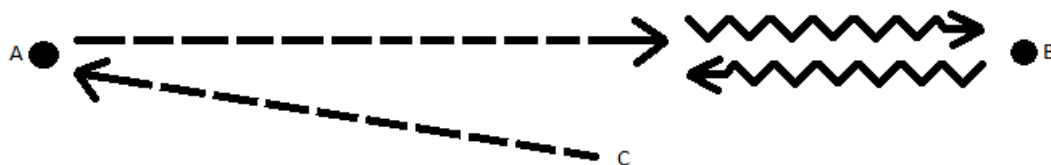
Jak udělat hru těžší?

- Pálkařka má dovoleno hodit chycený míček do pole, poté si po cestě na první metu nabere míček, který leží na zemi. Hráčky v poli musí nejdříve chytit míč odhozený pálkařkou a až potom ho poslat na první metu.
- Všechny hráčky musí sbírat míčky ze země slabší rukou.

4.9.4. Cvičení na nácvik na nahrávky v pohybu

Rychlé nahrávky a vytrvalost

- hráčky A a B mají míč, vzdálenost mezi hráčkami A a B je nejméně 15metrů
- hráčka C se nachází uprostřed, běží k hráčce A, dotkne se jí, běží zpět k hráčce B, dostává nahrávku, nahrává zpět hráčce B
- C oběhne hráčku B, běží směrem k hráčce A, dostává nahrávku, míč nahrává zpět hráčce A
- C pokračuje v tomto vzorci 30 sekund
- poté se hráčky vystřídají

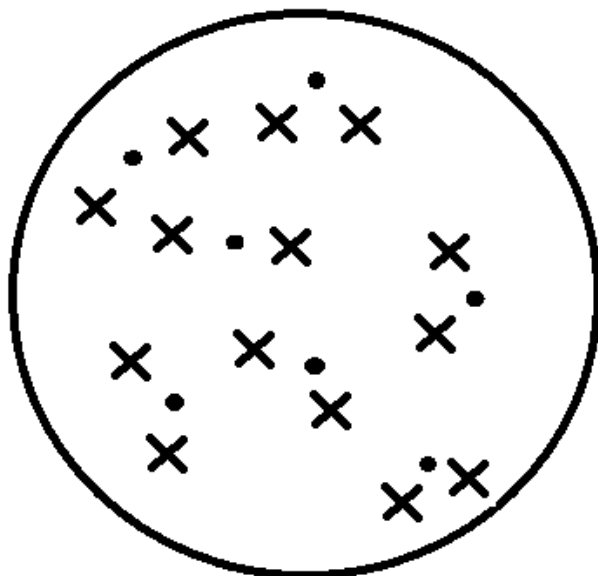


Obrázek 4 - schéma cvičení: Rychlé nahrávky a vytrvalost

Práce s lakroskou uvnitř středového kruhu

- Na rozdíl od většiny zahřívacích her na práci s lakroskou, které se zaměřují většinou na nahrávky s jedním partnerem, tento dril je více jako hra s neustále se měnícím vývojem kdo z hráčů nahrává a kdo dostává nahrávku.
- Popis drilu: Ve středovém kruhu je 14-18 hráček. Začněte hru jedním míčem mezi každou dvojicí hráček. Na písknutí, se hráčky začnou pohybovat v kruhu a nahrávat spoluhráčkám uvnitř kruhu. Důležité pravidlo je, když dostane hráčka míč, nemůže ho nahrát zpět hráčce, od které míč dostala. Hráčky musí mít oči nahoře a neustále se

kolem sebe dívat, aby viděly komu co nejrychleji nahrát. Tohle přinutí hráčky aby dostávaly nahrávky, viděli neustále hřiště a předvídaly která z hráček bude volná, aby mohla dostat nahrávku. Pokud hráčka zrovna nemá míč, snaží se seknout do hlavy lakrosky hráčkám, které mají lakrosku s míčem příliš vytaženou od těla. V tomto cvičení se hráčky musí neustále hýbat.



Obrázek 5 - Schéma rozmístění hráček ve středovém kruhu s míči.

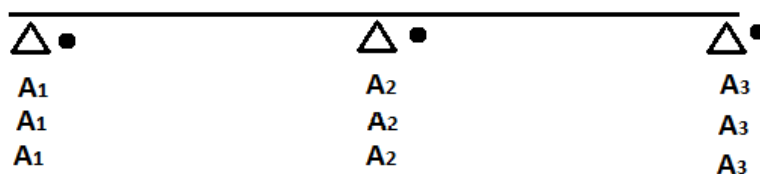
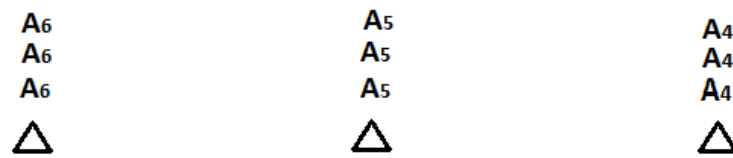
- Možnosti změn držení lakrosky, během tohoto drilu.
 - Nahrát a chytat pravou rukou.
 - Nahrát a chytat levou rukou (Biron, 2009).
 - Chytat pravou, potom přehodit lakrosku a nahrát levou.
 - Chytat levou, potom přehodit lakrosku a nahrát pravou.
 - Chytat pravou, poté přetočit lakrosku na backhand před levé rameno a nahrát.
 - Chytat levou, poté přetočit lakrosku na backhand před pravé rameno a nahrát.
 - Nahrát, chytit, udělat kličku okolo jakékoliv hráčky v kruhu. Po kličce nahrát.
 - Měnit ruce (pravá, levá) po každém sebraném míči ze země.
 - Nahrávky nadhozením.
 - Před nahrávkou odskočit.
 - Nahrávky za tělem.
 - Chytit nahrávku oběma rukama, nahrát jednou (střídat pravá, levá). (Biron, 2009)

Hvězda - Dril na nácvik načasování, chytání a házení pod tlakem

- Rozmístíte 5 kuželů ve tvaru pětiúhelníku s 20ti metrovými rozestupy. U každého kužele je potřeba mít zástup nejméně tři hráček. Postavte 5 obránců dovnitř pětiúhelníku, každý z nich bude u jednoho kužele. Vysvětlete si pohyb hráčů v pětiúhelníku.
- Po nahrávce se hráčky zařadí do zástupu, kam nahrávaly. Nahrávající hráčka musí oběhnout obránce a proběhnout zahuštěným prostorem pětiúhelníku. Hráčka chtějící míč, si o něj musí říkat.
- Obránce musí vidět jak hráčky tak míč a musí je donutit, aby si nahrávaly se vztyčenou lakroskou. Obránci musí mezi sebou neustále komunikovat, kde je míč a kdo sbíhá. Obránci musí napadat míč a sbíhající hráče. Mohou sekat do lakrosek, ale nesmí se jednat o nekontrolované promáchnutí, které by bylo ve hře faulem.
- Obránci nemusí bránit striktně jednu hráčku, mohou zdvojovat.
- Jak hru zjednodušit: místo pěti obránců budou v pětiúhelníku dva. Přehlednost hrylepší barevné odlišení obránců od ostatních hráček.
- Každá hráčka, která stojí v řadě za první hráčkou v zástupu, musí mít v lakrosce míč než se na ní dostane řada, aby když se míč ve hře zahodí, mohla ihned chybějící míč nahradit.
- Možné změny v drilu: hrát s nedominantní rukou, vyměnit ruce po chycení, udělat kličku před nahrávkou. (Biron,2009)

Dril na nácvik vzorového nahrávání, načasování a rychlý pohyb s míčem

- Rozmístíte 6 kuželů do tvaru obdélníku, to znamená 3 kužele na každé straně. Velikost obdélníku přibližně 15x20 m. U každého kužele jsou 3 hráčky.



Obrázek 6 - Schéma rozmístění hráček a kuželů

Míče začínají u všech třech zástupů na jedné ze stran. Hráčky za krajními kužely přihrávají diagonálně, prostřední řady na šířku. Po přihrávce hráčky přebíhají do dalšího zástupu po nebo proti směru hodinových ručiček (to určí trenér). Hráčky mají při chytání a nahrávání lakrosku ven ze hřiště. Hráčky jsou povzbuzovány k tomu, aby během nahrávky a chytání byly stále v běhu. Jakmile je jednou pohyb míče v obdélníku ustálen, může se přidat do hry další míč, který se bude nahrávat po obvodu obdélníku. Tento míč se nahrává pouze mezi rohovými kužely a do přihrávek se zapojují pouze hráčky stojící v řadě jako poslední. Po nahrávce hráčka nepřebíhá. Pokud nechceme, aby došlo k chaosu, musí všechny zúčastněné hráčky komunikovat a dávat pozor na hru.

Klíčové momenty v tomto drilu:

- Hráčky musí dodržovat obranné postavení, tzn. rameno - rameno – lakroska.

- Hráčky musí komunikovat a ukazovat se pro míč.
- Hráčky musí přihrávat přesné nahrávky. (Biron, 2009)

5. ZÁVĚR

Práce obsahuje stručné seznámení čtenáře s ženským lakrosem a jeho historií v České republice. Popis všech lakrosových druhů a jejich porovnání s ženským lakrosem. Dále je v práci Podrobný popis základních herních činností jednotlivce a jejich metodický postup při osvojování a zdokonalování jednotlivých dovedností, popis důležitých lakrosových pojmů a jejich využití ve hře. Dále jsem vypracovala sérii cvičení pro nácvik techniky herních činností jednotlivce, tj. chytání, házení, sbírání a kvrdlání. Tato práce vznikla za záměrem seznámit budoucí hráčky ženského lakrosu se samotným sportem a s jeho principy. Přeji si a doufám, že se tak i stane pomocnou rukou v jejich cestě za lakrosovou kariérou.

6. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - boxlakrosová hůl (https://youth1.com).....	20
Obrázek 2 - Rozdíl mezi ženskou lakroskou a interkroskou.....	21
Obrázek 3 - Správné postavení při házení.....	27
Obrázek 4 - schéma cvičení: Rychlé nahrávky a vytrvalost	33
Obrázek 5 - Schéma rozmístění hráček ve středovém kruhu s míči.	34
Obrázek 6 - Schéma rozmístění hráček a kuželů	36

7. SEZNAM LITERATURY

- American Sport Education Program. *Coaching youth lacrosse*. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, Inc., 2003
- BIRON S., TUCKER.J.. *Building the Modern Midfielder*. Baltimore, US Lacrosse, s.172
- BIRON, S. a kol. *Go to drills*. Baltimore: US Lacrosse, 2009, s.55
- FISHER,D.M. *Lacrosse a history of the game*. Baltimore, 2002, s. 216. ISBN 0-8018-69382
- HETEŠ,J. *Porovnání vybraných minoritních sportů ČR z hráčského, diváckého a manažerského hlediska*.Praha, 2012. 93s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce William Morea Crossan.
- KLIMOSZKOVA, B. *Analýza zatížení v průběhu utkání ženského lakrosu*. Praha, 2008. 59s. Vedoucí diplomové práce Vladimír Suss.
- PERIČ, T. a kolektiv. *Sportovní příprava dětí 2*. Praha: Grada publishing, 2012, s.112. ISBN 978-80-247-4219-9
- PERIČ, T. a kolektiv. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing, 2012, s.176. ISBN 978-80-247-4218-2
- ŠAVELKOVÁ, L. *Současní Irokézové a jejich identiti*. Praha, 2007. 304s. Dizertační práce na FF UK. Vedoucí dizertační práce doc. PhDr. Oldřich Kašpar, CSc. .
- TABORSKY, F. *Sportovní hry II*. Praha : Grada, 2005
- TUCKER, J., YAKUTCHIK, M. *Women's Lacrosse*.Baltimore, MD : The Johns Hopkins University Press, 2008.
- Women's lacrosse drills a manual. Baltimore,MD, 1998.
- FEDERATION OF INTERNATIONAL LACROSSE. *International Lacrosse News and Information* [online].c.2012. [cit.2017-08-01]. Dostupné z: [https://filacrosse.com/wp-content/themes/sportedge/downloads/FIL Mens RuleBook 2014 A5 v1-0.pdf](https://filacrosse.com/wp-content/themes/sportedge/downloads/FIL_Mens_RuleBook_2014_A5_v1-0.pdf)
- MEZINÁRODNÍ LAKROSOVÁ FEDERACE. *Pravidla boxlakrosu FIL 2015*[online].c.2017 [cit.2017/08/01]. Dostupné z: http://www.lacrosse.cz/csml-pravidla/35917323/pravidla_boxlakrosu_fil_2017_cz_v4.pdf

