

BRANKÁŘ

V NÁRODNÍ HÁZENÉ

Jako metodický dopis pro potřeby Svazu NH zpracoval v roce 2001 v elektronické podobě

Člen TR a ÚM při SNH v Praze
Štěpánek Ctirad, trenér II. třídy

Obsah :

	titulní stránka	stránka 1
Kapitola 1)	Pravidla národní házené a brankář	2 - 3
Kapitola 2)	Výběr a základní vlastnosti brankáře	3 - 8
Kapitola 3)	Příprava brankáře	8 -10
Kapitola 4)	Činnosti brankáře	10-17
Kapitola 5)	Příklady cvičení pro brankáře	18-23
Kapitola 6)	Testování brankáře	23-25
Kapitola 7)	Příklady tréninkových plánů brankáře	25-28
Kapitola 8)	Hodnocení výkonu brankáře	29,30
Kapitola 9)	Závěr	31

Použitá literatura :

Brankář v národní házené a jeho výcvik
 Národní házená-učební texty pro trenéry 2. a 3.třídy
 Jednotný tréninkový systém národní házené
 Deník trenéra národní házené
 Brankář v národní házené(metodický dopis-1986)
 Pravidla národní házené

Jan Adámek, Veronika Pallanová
 Bohuslav Hons a kolektiv
 Ladislav Berber a kolektiv
 Jindřich Freml
 ČÚVČSTV-Havlíček P.
 SNH Praha

1. PRAVIDLA NÁRODNÍ HÁZENÉ A BRANKÁŘ

Uvádím zde pouze základní pravidla pro brankáře, ale je nutné, aby si brankář osvojil celá pravidla národní házené. Pravidla, která zde uvádím jsou platná od 15.7.2000 a je třeba každou změnou pravidel tento text aktualizovat

- III.čl.8/b Střídající hráči mohou vystřídat kteréhokoliv hráče (kromě vyloučených) kdykoliv v průběhu hry, i brankář brankáře. Při střídání musí hráč, který má být vystřídán, opustit hrací plochu dříve, než na ni vstoupí střídající hráč, i když je hra přerušena.
- III.čl.9/g V poločase může být provedena záměna brankáře za hráče v poli a naopak
- III čl.9/h Druhý brankář, který byl v zápise o utkání zapsán a v utkání nenastoupil, může být ze zápisu po skončení utkání vyškrtnut
- III/čl.11/a Jen brankáři musí mít dres barevně odlišný od hráčů v poli. Všichni hráči včetně brankářů musí mít na zádech dresu číslo v barvě odlišné od barvy dresu.
- III/čl.11/b ...Brankáři mohou používat proti oslnění čepici, nebo jiný vhodně stínící prostředek. ...
...Brankářům je povoleno nošení čistých a vhodných tepláků (kalhot). Brankáři u mužských složek musí být vybaveni ochranným suspenzorem s výztuží.
- IV/čl.18(Základní postavení hráčů) Brankář stojí v brance na brankové čáře,...
- IV/čl.19/a Brankář a obránce se mohou pohybovat a hrát ve vlastní obranné třetině včetně brankoviště a ve střední třetině.
- IV/čl.19/e Hraje-li družstvo pouze s jedním brankářem a ten musí pro zranění nebo vyloučení opustit hru, musí ihned na jeho místo nastoupit jiný spoluhráč. Rozhodčí je povinen umožnit tomuto hráči vystrojení dle dle Prav. Čl.11 a) –b). Vráti-li se do hry původní brankář, může v ní pokračovat opět pouze jako brankář. Spoluhráč, který jej přechodně v brance zastoupil, zůstává i nadále ve funkci brankáře. Záměna je možná pouze v poločase (Prav.Čl.19.f)
- IV/čl.19/f Výměnu brankáře za hráče do pole lze provést pouze v poločase. Tuto změnu musí kapitán dát na vědomí rozhodčímu a rozhodčí je zodpovědný za okamžitě zapsání změny v zápise.
- IV/čl.20/d S výjimkou hodu od branky a pokutového se všechny hody provádějí z místa
- IV/čl.20/f ...Pouze při provádění hodu útočníkem v těsné blízkosti branky nemusí brankář soupeře tuto vzdálenost (4m) dodržet, stojí-li v brance na brankové čáře a nebrání provedení hodu.
- IV/čl.20/j Provádí-li se některý z hodů těsně u brankové nebo pomezí čáry a ruka s míčem se při náprahu na zlomek sekundy octne za touto čarou, neposuzuje se tato situace jako porušení pravidel, je-li hod jinak správně proveden.
- IV/čl.21 Provádění hodu bez písknutí rozhodčího. Hody od branky a ze zámezí se provádějí bez písknutí rozhodčího. Pouze tehdy, když hráč s provedením hodu otálí, dá mu rozhodčí pokyn písknutím a hod musí být proveden podle všech ustanovení Prav.Čl.20.
- IV/čl.23 Hod od branky - Brankář provádí hod:
a)zahraje-li hráč míč za soupeřovu brankovou čáru (mimo branku).
b)vyrazí-li brankář při střelbě na branku míč v brankovišti za vlastní branku (nikoliv však až po odrazu od tyče). Hod se provádí v klidu nebo za pohybu z kteréhokoliv místa uvnitř brankoviště dle Prav.Čl.20. Hod od branky má povahu volného hodu (Prav.čl.30)

- IV/čl.24/b Za úmyslné vyhození míče brankářem za vlastní brankovou čáru se provádí hod z rohu a vhadzuje míč do hry útočník soupeře.
- IV/čl.25 Hra brankáře
Brankář smí v brankovišti míč nohou zarazit, odrazit, vykopnout, a to pouze při střelbě na branku. Použije-li brankář těchto výhod úmyslně, včetně odkopnutí při každém jiném zákroku uvnitř brankoviště, nařídí rozhodčí pokutový hod (Prav.čl.32.f)2). Špatné zpracování míče brankářem po prvním dotyku se nepovažuje za porušení pravidla o nízkém nadhozu.
- IV/čl.32/c(pokutový hod) Brankář musí stát do písknutí rozhodčího k provedení hodu v brance na brankové čáře. Po písknutí má volnost pohybu s dodržáním Prav.čl.20.f).

2. VÝBĚR A ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI BRANKÁŘE

Brankář a jeho činnosti, zejména v obranné fázi, přímo ovlivňují vývoj brankového poměru, který určuje vítěze utkání. Žádná jiná hráčská funkce nemá takový význam pro děj utkání jako právě brankářská funkce. Úspěšnost a neúspěšnost brankářových zákroků, který je posledním hráčem v obraně, působí na psychické stavy spoluhráčů a soupeře v daleko větší míře, než úspěšnost a neúspěšnost ostatních hráčů. V moderní národní házené neplní brankář pouze činnosti obranné, ale zakládáním rychlých protiútoků, rozehrávkami hodů i činnosti útočné, a proto výběr hráče na tento post by měl být i přes svou obtížnost zodpovědný.

Předpokladem pro hráče vhodného na místo brankáře jsou určité vlastnosti, jeho pozornost, velký rozsah vnímavosti, reakční rychlost, rychlost pohybu, postřeh, schopnost rychlé úvahy, rozhodnost v činnosti, morální vlastnosti, odvaha, nebojácnost, snášení bolesti. Odvaha a nebojácnost brankáře se projevuje odvážnými zákroky při chytání či vyrážení míče, riskantním postavením nebo vybíháním při trestných hodech. Odvážný brankář se nebojí bojovat o míč i v přímém styku se soupeřem, např. získat míč pádem pod nohy útočníka apod. Samozřejmostí je brankářova pozornost a umění odhadnout, jak se situace před brankou vyvine, podle čehož volí způsob zákroku.

Dalšími předpoklady jsou pak síla, rychlost, obratnost, vytrvalost, dobré zdraví, dostatečný vzrůst, dobrý zrak.

Výkon může ovlivňovat i tělesná váha. Brankáři silnější vyplní sice více místa v brance, ale jsou všeobecně méně pohybliví.

Klid, soustředěnost na hru, dobré nervy a sebeovládání dovoluje brankářům výbornou výkonnost i v tzv. různých prostředích jakými jsou například : bouřlivé obecnostvo, nevlídné počasí, špatný terén, chybující rozhodčí apod. Klidný brankář je pro družstvo velkým přínosem, neboť dovede řešit s přehledem rušné situace před svojí brankou. Spolupracuje dobře nejen s hráči, ale i s trenérem. Když se hra kolektivu nedaří, může klidný brankář pozitivně ovlivnit hru svých spoluhráčů, což je jistě pro vlastní utkání velmi významné.

Nyní k některým bodům (předpokladům) podrobněji:

a) dostatečný vzrůst -nejvýhodnější výškou pro muže je 185(+5cm) cm, pro ženy 180(+5) cm. Menší brankář má nevýhodu v chytání vysokých míčů, a protože se obává střel pod břevno, věnuje jim větší pozornost než míčům směřujícím do spodní části branky. Spodní míče pak chytá s chybami. Právě zde se můžeme při výběru dopustit ve věku okolo 10let nejvíce chyb(variabilita dospívání). Přesto lze přibližně, nejsou-li jiné výrazně rušivé vlivy, při normálním vývoji určit budoucí výšku např. podle tohoto vzorce :

U chlapců: $\text{výška otce} + (\text{výška matky} \times 1,08) : 2$

U dívek : $\text{výška otce} \times 0,923 + \text{výška matky} : 2$

b) Zdravotní stav- z fyziologického hlediska klade národní házená na brankáře mimořádně velké nároky na činnost analyzátorů – zejména zrakového, na nervové a regulační mechanismy, jimiž je pohybová činnost řízena. Z těchto uvedených důvodů je nutná lékařská prohlídka zrakových orgánů. Jako postačující vyšetření zrakových orgánů lze provést :

- vyšetření zraku (toto vyšetření lze provést na každém zdravotnickém středisku, jedná se o zjištění kvality zraku na šest a více metrů-Snellenovy optotypy),
- vyšetření zorného pole-provádí se na každé oční ambulanci, jde o zjištění kvality periferního vidění (perimetr),
- vyšetření adaptační křivky – možno provádět na specializovanější oční ambulanci, jde o zjištění rychlosti aktivace složek nebarevného vidění.

c) Síla- je to schopnost brankáře působit proti vnějšímu odporu a překonávat jej. Sílu považujeme za základ všech pohybových vlastností, má mimořádný význam k zabezpečení rychlosti a obratnosti. V tělesné přípravě brankáře se nejčastěji vyskytují základní druhy síly:

- statická síla – schopnost vyvinout maximální sílu. Tvoří základ ostatních silových projevů.
- dynamická síla-schopnost vyvíjet sílu opakovaně v určitém čase rychlými pohyby.
- výbušná síla- schopnost vyvinout maximální sílu v nejkratším čase (odraz, hod). Podstatou pohybu je jednorázové maximální svalové úsilí s důrazem na přípravnou fázi pohybu (nápřah)

Síla u brankáře by se měla projevit hlavně v dynamické práci dolních končetin, břišního svalstva a prstů rukou. Hlavní metodou pro rozvoj síly brankáře je metoda dynamického zatížení. Tato metoda působí na rozvoj rychlého projevu svalové síly a současně na pružnost svalů a nervosvalovou koordinaci.

d) Rychlost – je to schopnost organismu reagovat na vnější podnět pohybem vykonaným v co nejkratším čase. U brankáře nejde v pravém slova smyslu o rychlost známou třeba z atletiky (u sprintéra, maximální pohybová frekvence). Rychlost brankáře se skládá ze dvou více méně na sobě nezávislých aspektů :

-reakční rychlost

-rychlost pohybu

Reakční rychlost je čas, který uplyne od vzniku podnětu až do začátku pohybové reakce. Je to latentní (skrytá) doba reakce brankářova organismu na vnější podnět. Rozlišujeme :

- jednoduchou reakci

- výběrovou reakci

Mechanismus těchto dvou reakcí je značně rozdílný. Latentní doba výběrové reakce je delší.

Brankáři řeší herní situaci pomocí výběrové reakce. Při své činnosti řeší některé situace pomocí své zkušenosti, předvídají vývoj situace, čímž u nich vzniká určitá reakce s předstihem.

Příklad : Na brankáře běží po samostatném úniku (z šikmého náběhu na brankoviště po pravé ruce brankáře) útočník soupeře s míčem. Na střed brankoviště se už nemůže dostat, protože tam jej křížuje vracející se obránce. Dobrý, zkušený brankář zhodnotí situaci-útočnickovi nezbyvá nic jiného než střelba. Při dobrém postavení u brankové tyče brankář ví, že střelba nemůže směřovat jinam, než do levé strany branky. Pokud ještě útočníka zná a ví, že střílí převážně dolů, je jeho reakce s předstihem na vysoké úrovni. V momentě vystřelení míče reaguje na střelbu s předstihem a následuje úspěšný zásah.

Pro výkon brankáře je kvalitní výběrová reakce jednou z nejdůležitějších složek jeho úspěšnosti. Pro informaci kolik času na reakci má brankář při vystřelení míče z určité vzdálenosti a při určitých rychlostech slouží následující tabulka :

Vzdálenost od branky	Rychlost letícího míče v km/hod.					
	60	70	80	90	100	110
5 metrů	0,300	0,257	0,225	0,200	0,180	0,164
6 metrů	0,360	0,308	0,270	0,240	0,216	0,196
7 metrů	0,420	0,360	0,315	0,280	0,252	0,229
8 metrů	0,480	0,411	0,360	0,320	0,288	0,262

Z této tabulky je patrné, že při větší razanci střelby z bezprostřední vzdálenosti musí brankář řešit situaci výběrovou reakcí s předstihem, pomocí zkušeností, protože reakční čas výběrové reakce bez předstihu (zkušenosti) je větší, než čas potřebný k letu míče do branky.

Rychlost pohybu u brankáře chápeme jako schopnost hráče provést jednorázový pohybový úkon v co nejkratším čase. Kritériem pro posouzení rychlosti pohybu je čas od začátku do konce pohybového projevu. Pro brankáře je zachycení nebo vyrážení vystřeleného míče závislé na rychlosti pohybu těla, paží nebo rukou. Velký význam pro rychlost pohybu kromě příslušné techniky je dobře rozvinutá dynamická síla. Metodou určení času pohybové reakce je Reflexometrie (viz kapitola Testování).

Rychlost herních činností brankářů je tedy v zásadě ovlivňována :

- lability nervové soustavy
- úrovní dynamické síly
- stupněm zvládnutí technické stránky herních činností
- mírou automatizace pohybu
- dokonalostí protažení i uvolnění svalů a kloubové pohyblivosti
- velikostí energických zásob
- úrovní psychických vlastností
- stupněm zvládnutí taktických schopností

e) **Obratnost** – je schopnost brankáře rychle si osvojovat nové pohyby a úspěšně jednat v měnících se podmínkách. Obratnost je do určité míry vrozená vlastnost, avšak tréninkem ji můžeme do značné míry zdokonalit. V herních podmínkách se u brankáře spojuje obratnost s rychlou výběrovou reakcí.

Na obratnost jsou kladeny velké nároky zejména tehdy, dojde-li k narušení obvyklých podmínek pro činnost a tím i k narušení automatizovaných pohybů. Například při vystřelení míče útočníkem dojde ke změně směru letu míče po tečování obránce. Pouze velmi obratný brankář bude pohotově a účelně reagovat na neočekávanou změnu směru míče. Obratnost je ve své podstatě složena a ovlivňována dílčími schopnostmi :

- schopnostmi rovnováhy
- prostorové orientace
- koordinace
- kloubové pohyblivosti

Úroveň a rozvíjení obratnosti je podmíněno jistou úrovní rychlosti, síly a vytrvalosti. U brankářů bychom měli zpočátku sledovat jejich speciální obratnost.

Hlavně budeme sledovat:

- schopnost brankáře přesně hodnotit prostorové vztahy (odhad včasného návratu brankáře z vysunutého postavení před vlastním brankovištěm zpět do branky),
- schopnost sladit současně probíhající pohyby různých částí těla (jedná se o koordinaci pohybu různých částí těla),
- schopnost regulovat směr a rozsah pohybu (poloha paží ve směru letu míče, poloha těla a jeho činnost při chytání míčů do dolní části branky atd.),
- schopnost regulovat svalové napětí (jestliže jsou svaly brankáře při určitém pohybu ve zbytečném přepětí dochází k předčasné únavě, nebo naopak při nedostatečném svalovém napětí nedojde ke zpevnění a může dojít k úrazu),
- rozsah pohyblivosti (v jednom kloubu či v systému kloubů nazýváme ohebnost. Schopnost rychlého návratu z vychýlené polohy do původní je pružnost).

Při sledování rozsahu pohyblivosti doporučuji pravidelně provádět testování (viz testování).

Příklad:

Zjistíme-li, že brankář s dobrou technikou přihrávek má při utkání časté potíže s přesným výhozem (je krátký nebo dlouhý), hledáme příčinu :

- v malé schopnosti prostorové orientace
- v nízké schopnosti regulovat směr a rozsah pohybu
- v snížené pohyblivosti ramenního kloubu.

K zjištění místa, kde je chyba nám slouží kontrolní cvičení (viz testování – test číslo: 14)

Zjistíme-li u brankáře zvláště nízkou úroveň některé dílčí schopnosti, rozvíjíme ji nejdříve izolovaně. Později ji společně s dalšími schopnostmi zahrneme do obsahu tréninku.

f) Pohyblivost – je schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu. Je to vlastnost, která se poměrně snadno a rychle získá v průběhu tréninku. Abychom dosáhli maximální pohyblivosti v určitém kloubu, stačí nám dva až tři měsíce speciálních cvičení. Pohyblivost se do značné míry mění s věkem. Ve svém přirozeném rozvoji osahuje nejvyšších hodnot přibližně ve čtrnácti letech. Věk 10-14 roků je obzvláště vhodný pro rozvíjení pohyblivosti.

Nedostatečná pohyblivost omezuje rozvoj síly, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti. Malá pohyblivost bývá příčinou častých zranění. Pro brankáře je tato vlastnost důležitá hlavně tím, že čím je rozsah pohyblivosti omezenější, tím je i nižší rychlost pohybu, k provedení je potřeba větší síly a tím snadněji dochází k únavě.

Dosažená úroveň pohyblivosti se udržuje u brankářů jen tehdy, jestliže jsou cvičení pro její fixaci pravidelně zařazována do tréninkové jednotky. Pro stanovení úrovně pohyblivosti se používá přístroje goniometru, umožňujícího vyjádřit hodnotu pohyblivosti kloubu ve stupních. V naší sportovní praxi při výběru brankáře můžeme posuzovat úroveň pohyblivosti pomocí kontrolních měření (viz testování).

g) Vytrvalost je schopnost organismu odolávat únavě při dlouhodobém sportovním výkonu. Vytrvalost znamená schopnost snášet delší dobu zatížení v poměrně vysoké intenzitě. Je určována úrovní jiných pohybových vlastností, hlavně silou a rychlostí. Rozvoj vytrvalosti předpokládá vysokou úroveň morálně volních vlastností. Brankář bez potřebné vytrvalosti je schopen podat jen omezený výkon.

- h) Pozornost – je další důležitou vlastností brankáře. Při výběru brankářů je možno sledovat:
- objem pozornosti – určuje se pomocí testu Schulteho (viz testování)
 - schopnost rozdělit pozornost – zjišťuje se pomocí přístroje. Po kruhové stupnici, která má 100 dílků, se rychle pohybuje ručička elektrických stopek. Zkoušený má opakovaně označit stupně (dílků), při kterých se ozval signál. Při hodnocení se přihlíží na hodnoty a významnost chyb.
 - Stabilita pozornosti – v naší sportovní praxi nám postačí k jejímu zjištění tabulky dle Anfimova (viz testování-test č. 15)

Pozornost je pro brankáře velmi důležitá. Při utkání má být stálá, i když většího objemu a intenzity má dosahovat při hře v blízkosti vlastní branky. Na základě zkušeností to znamená vybavení si zapamatovaných charakteristických situací hry soupeřova útoku jednotlivých střelců. Dobrý brankář reaguje a řeší vzniklou herní situaci s předstihem. Musí sledovat hru systémů, místo střelby, pohyb, fintu, výraz obličeje, aby při opakování mohl včas reagovat a vytvářet si podmínky pro dobrou reakci na střelbu.

Ch) Morálně-volní vlastnosti

Pohlížíme-li na schopnosti brankáře z hlediska jeho výkonnosti, nabývají důležitosti jeho psychické a morálně volní vlastnosti. Na místo brankáře nejsou v zásadě vhodné hráči vznětliví, prchlíví a neukáznění. Tito hráči nejsou schopni zmobilizovat (zkoncentrovat) v daném, potřebném okamžiku veškerou svoji pozornost. Necháávají se snadno rozptýlit různými vlivy. Hráč, který není schopen potlačit nadměrné vzrušení, se nebude hodit na místo brankáře. Nevhodní jsou i hráči, kteří nedokáží úspěšně spojit sportovní činnost se školním prospěchem. Avšak i tento faktor je třeba posuzovat citlivě, protože v případě, kdy je příčinou špatného prospěchu ve škole např. slabá kázeň, může mít sport kladný vliv.

Do souboru základních volních vlastností patří cílevědomost, houževnatost, úspornost, rozhodnost a smělost, iniciativa a samostatnost, vytrvalost a sebeovládání.

Přesto je třeba mít vždy na zřeteli, že v ucelených projevech osobnosti vystupují volní vlastnosti ve vzájemném propojení a nikoliv izolovaně, není struktura prvků a všech lidí stejná.

U brankáře bude vystupovat do popředí rozhodnost a smělost. Pod tímto označením budeme vidět u brankáře odvalu, nebojácnost, snášení bolestí, důvěru ve vlastní síly, rozhodnost. Důsledkem nedostatku odvahy a rozhodnosti je ztráta důvěry ve vlastní síly při řešení situace v brance. Nejvýrazněji se tato situace projevuje při důležitých utkáních. Strach a nejistota mohou být vyvolány dvěma příčinami:

- strach z fyzické bolesti – hlavní cestou k odstranění tohoto nedostatku je spojení soustavného, pozorného a mírného přesvědčování se správně vybranými metodami a tréninkovými prostředky. V tomto případě budeme pro brankáře volit cvičení (střelbu) s postupným zvyšováním rizika. Přitom je nutné co nejvíce používat prostředků usnadňujících brankářskou činnost. Důsledně dbát na správné oblečení, rozcvičení, zabránění střelby současně od dvou hráčů atd. Zvláštní a nejhůře odstranitelný případ je zbavení strachu, který vznikl po nastřelení míče a po následném zranění. Odstraňování takového traumatu je obtížný a dlouhodobý proces. Hlavním lékem je i tady správně organizovaný trénink.
- Strach ze závodní atmosféry, soupeřů- velmi často se stává, že brankář o tréninku i při přátelských zápasech podává velmi dobré výkony. Jakmile tohoto brankáře postavíme do těžkého mistrovského utkání, ztrácí důvěru ve vlastní schopnosti, dopouští se zásadních chyb-ztrácí hlavu. Tento závažný nedostatek je zřejmě do určité míry spjat s vrozenými vlastnostmi nervové soustavy, zejména se zvýšenou vzrušivostí. Avšak rozhodující význam zřejmě mají chyby, jichž se dopouštíme v počátcích tréninku a při předčasném nasazení brankáře do utkání v počátcích jeho brankářské činnosti. Dalšími příznaky

strachu ze soupeřů může být nechuť ke hře v okamžiku startu, bezdůvodné stížnosti na zdravotní stav, značná vzrušivost. V těchto případech je nutno citlivě hledat příčiny tohoto stavu a neprodleně přijmout speciální opatření k odstranění těchto nedostatků. Odvaha je velice důležitá pro brankářovu aktivní hru. Odvážný brankář se projevuje při řešení situací před brankou svojí uvědomělou aktivitou. Odvážně vyběhne a zachytí přihrávku soupeřova brankáře (obránce), která směřuje na soupeřova nabíhajícího útočníka. Bojuje o míče v brankovišti a jde do boje o míč s útočníky. Nebojácnost je vlastnost, kterou brankář nutně potřebuje k vlastnímu chytání střel. Při střelbě z velkého úhlu brankář zakrývá tělem celou branku a ví, že je veliká pravděpodobnost nastřelení míče do jeho těla, přesto však zůstává ve výhodném postavení a rukama zakrývá horní prostor branky. Rány vystřelené velkou razancí a těsné blízkosti působí na tělo brankáře jako úder boxera. Tyto rány zanechávají na těle bolestivé stopy. U dobrého brankáře předpokládáme, že nebude nařikat, každému ukazovat místo, kde byl zasažen a při tréninku vyžadovat, aby se na něj nestřílely rány tak prudké. Odvaha, nebojácnost a snášení bolesti jsou vlastnosti, které jsou dané většině chlapců. U dívek už tyto vlastnosti budeme hledat podstatně obtížněji. Vždy však musíme myslet na to, jak těžký budeme mít výcvik s brankářkou, která velice špatně snáší bolest. Je proto důležité dbát, abychom při výběru vyřadili hráče, kteří tyto vlastnosti nemají, protože je velice obtížné tyto vlastnosti tréninkem získat. Při výběru sledujeme pozorně hráče jakou mají chuť se postavit do branky. Při soubojích pozorujeme jak důrazně jdou pro míč. Při srážce hodnotíme jejich reakci na bolest. Při výběru a vyhledávání těchto vlastností musí trenér hráče pozorovat a spoléhat na svoji zkušenost.

3. PŘÍPRAVA BRANKÁŘE

Tělesná příprava

Technika a taktika hry brankáře se podstatně liší od hry ostatních hráčů a je tedy samozřejmé, že se bude odlišovat i tělesná příprava. Největší rozdíl je ve speciální vytrvalosti. Je nesporné, že fyzické zatížení brankáře v utkání je nižší než u hráčů v poli, avšak psychické zatížení je mnohonásobně vyšší. Jen vysoká úroveň speciální vytrvalosti zabezpečí optimální podmínky pro brankáře během hlavního období.

Rozvoji speciální vytrvalosti louží mnohostranné cvičení s míčem, technický výcvik spojený s vysokou úrovní pozornosti (soustředěnosti), cvičení vůle, snášení nepředvídaných podmínek, a to v souvislosti s rozvojem pohybových schopností.

Brankáři by se měli v první části přípravného období zaměřovat na rozvoj síly a vytrvalosti společně s celým družstvem. Teprve později by se při trénincích měl brát zřetel na jejich specifické vlastnosti. Jedná se především o rozvoj pohyblivosti, obratnosti, reakční rychlosti a specifické vytrvalosti.

Je nutno si uvědomit, že zařazení rozvoje obratnosti v přípravném a hlavním tréninkovém cyklu přináší brankáři pocit klidu, jistoty při složitějších zákrocích končících např. pády. Vzhledem ke specifčnosti funkce brankářů je nutné se jim věnovat individuálně.

Psychická příprava

Brankář je v mužstvu posledním hráčem, který může soupeři zabránit ve vstřelení branky. Z tohoto důvodu na něm leží velká zodpovědnost a to je pro něj po psychické stránce dosti složité. Musí se stále soustředit na hru, být klidný, vyrovnaný, nesmí se nechat vyprovokovat soupeři, nepřesnými výroky rozhodčího a někdy i bouřlivými a neobjektivními diváky. Jednou z možností přípravy je modelový trénink. Podmínkou přípravy modelového tréninku je rozbor všech známých i předvídaných podmínek zápasu. Tento trénink nám potom slouží i jako určitá prevence proti neurotizujícím vlivům těžké soutěže.

Na toto vše si brankář přivyká postupně – záleží ale i na tom v které kategorii družstvo hraje. Je důležité, aby povzbudili jak trenéři, tak i spoluhráči. Psychika je u každého jedince jiná a proto je nutno ke každému hráči, tedy i brankářům, přistupovat jednotlivě. Trenér nikdy nesmí připustit napadání spoluhráčů, ať již právem nebo neprávem, čímž brankář negativně působí na spoluhráče, ale i na sebe.

Přestože je úloha brankáře v kolektivu velmi zodpovědná, nesmí trenér v žádném případě dovolit brankáři, aby se domáhal určitých výsad, úlev, ať již při tréninku, hře, při cestování atd. Trenér musí vždy dodržet zásadu naprosté rovnosti všech hráčů. Brankáři však musí trenér pomoci při vylepšení psychiky např. ukončení určité fáze, event. tréninku po jeho dobrém zákroku.

Po psychické stránce je obtížné, když chytá pouze jeden brankář bez náhradníka. Nejtěžší je to v těch okamžicích, když se mužstvu nebo jemu samotnému nedaří. Proto je dobré mít v družstvu alespoň dva brankáře. Ale je složité, a to hlavně po psychické stránce, dělat náhradníka a několik zápasů nechytat. Proto je vhodné brankáře střídát:

- trenér má v soutěži vytypovaná družstva, na které umí zachytat jeden z brankářů a tak brankáře střídá podle soupeřů

- další možností je, že chytá jeden brankář do té doby, než se mu přestane dařit a v té chvíli dostává šanci náhradní brankář. Pokud se „chytí“, pokračuje v dalších zápasech jako brankář č.1 až do té doby než se mu přestane dařit.

- k dalšímu případu střídání dochází pokud máme v družstvu jednoho staršího zkušeného brankáře, který je ochoten pomoci svému mladšímu kolegovi. K zápasu vždy nastupuje mladší a starší jen když se mladšímu nedaří.

Technicko-taktická a teoretická příprava

Jednou z nejdůležitějších složek tréninku je technicko-taktická příprava brankáře. Zdokonalování techniky a taktiky nesmí chybět v žádném tréninkovém období.

Zásadně začínáme jednoduchými cvičeními a po zvládnutí (zdokonalené mnohonásobným opakováním) stupňujeme zatížení a složitost.

Důležitou složkou taktické přípravy je procvičování souhry s obranou.

Při přípravě brankářů je důležité si uvědomit skutečnost, že jsou různé způsoby střelby, na které se musí naučit brankář reagovat. Ve své podstatě jde o vystřelené míče:

- při kterých se brankář může na střelu připravit, zaujmout výhodné postavení, má dostatek času (pokutový, trestný hod)

- ze hry, kdy brankář ví, že bude následovat střela (příhrávka na úplně volného útočníka)

- ze hry, kdy brankář střílejícího útočníka dobře vidí a může ho sledovat (z výskoku, výkroku)

- ze hry, kdy má brankář zakrytý výhled a reaguje teprve na letící míč (podstřel, otočka, ...)

-které jsou tečovány (blokovány) a mění svůj původní směr letu
 -z bezprostřední blízkosti brankoviště, ze střední(7-9m) a velké vzdálenosti (nad 9 metrů) od branky
 -ze střední části brankoviště, jeho pravé nebo levé strany, z pravého nebo levého okraje brankoviště.

Dále si musí brankář uvědomit, že každý způsob střelby má své výhody a nevýhody, a že každý způsob střelby má své možnosti umístění míčů do branky. Při střelbě s pádem se daleko snadněji střílí dolů než nahoru: při střelbě z výskoku se snadněji míč umístí do horní části branky a např. při střelbě z otočky směřují míče do střední a horní části branky.

Na tyto postřehy vhodně navazuje **deník brankáře**, do kterého si brankář zaznamenává umístění a druh střelby útočníků soupeře. Většina útočníků má totiž jedno či dvě zastřílená místa, do kterých střílí v krizových situacích. Do těchto situací jej dostává obránce nebo brankář. Je třeba, aby se útočník do takovýchto situací dostával v zápase co nejčastěji.

Poznatky do tohoto deníku si píše většinou brankář sám, ale může mu pomáhat trenér nebo některý ze spoluhráčů.

Je dobré pokud si brankář do deníku zapisuje i útočné systémy nebo nacvičené signály, které soupeř používá, povrch hřiště, klimatické podmínky.

Každé družstvo by mělo mít nejméně dva brankáře. U žákovských a dorosteneckých družstev je dobré, když jeden z brankářů občas vypomáhá na obraně nebo v útoku. Tím se zapojuje do hry a dostává jistotu v rozehrávce a při vynášení míče. V brance se tomuto hůře učí, protože většinou každá ztráta míče znamená branku a kritiku od trenéra a spoluhráčů. Tím brankář ztrácí jistotu a raději se stává v tomto směru pasivní.

Důležitou složkou teoretické přípravy brankáře je upevňování znalosti pravidel.

Základní formou teoretické přípravy je aktivní tvůrčí účast při postupném odstraňování nedostatků. Brankář si musí uvědomovat svou činnost, analyzovat ji a poučit se ze zjištěných chyb.

4. ČINNOST BRANKÁŘE

Celkovou činnost brankáře můžeme rozdělit na dvě hlavní části – na obrannou a útočnou.

a) OBRANNÉ ČINNOSTI

Kromě všeobecné tělesné přípravy(VTP) a základní míčové techniky (MT) patří do činnosti brankáře chytání, srážení a vyrážení míčů rukama i nohama.

Během výcviku obranné činnosti učíme brankáře zvládnout :

- základní postoj, postavení, orientaci a přemístění v brance
- pohyb nohou, těla a rukou brankáře
- chytání střel podle dráhy letu míče
- hru brankáře při standardních situacích
- aktivní bránění
- chytání míčů podle jednotlivých druhů střelby
- řízení hry obrany

Základní postoj brankáře

Základní postoj brankáře nazýváme střechem. Brankář stojí v mírném stoji rozkročném, chodidla rovnoběžně, vzdálenost mezi nimi taková, aby neprošel míč. Spočívá celou svojí hmotností na přední části chodidel, paty jsou odlehčeny. Tělo je v mírném předklonu, zatížení obou nohou je rovnoměrné, kolena jsou mírně pokrčena. Paže jsou mírně pokrčeny před tělem, lokty oddáleny od těla. Ruce jsou ve výši ramen až hlavy, prsty vějířovitě rozevřeny a dlaň s prsty tvoří miskou. Postoj musí být uvolněný. V žádném případě se nesmí trpět, aby přešlapoval z místa na místo nebo aby dokonce v brance poskakoval. Přešlapuje-li brankář z jedné nohy na druhou, přenáší vlastně hmotnost těla z jedné opory na druhou. Vystřelí-li útočník míč k noze, na které brankář v okamžiku střelby stojí, pak brankář nemůže na střelu úspěšně reagovat. Tento postoj (s větším zatížením jedné nohy) se využívá v postavení u brankové tyče při střelbě z úhlů. V tomto postavení se chodidla dostávají blíže k sobě. Paže bližší k stejnohlé tyči musí krýt nyní prostor nad hlavou ve vzpažení dlaní vpřed. Druhá paže zůstává mírně pokrčena v lokti dlaní vpřed ve výši hlavy. Při postoji u brankové tyče je hmotnost těla převážně na noze bližší k tyči. Druhá odlehčená noha je připravena krýt směr letu míče k dolní části branky a k vzdálenější tyči.

Trenérům doporučujeme, začínajícím brankářům předvést základní postoj a vysvětlit funkce těla a končetin při zákrocích.

Postavení, pohyb a orientace v brance

Postavení brankáře v brance NH je trojí :

- základní : brankář se pohybuje 10 cm před brankovou čarou
- mírně předsunutě : brankář se pohybuje na oblouku asi 30 cm před brankovou čarou. Tato vzdálenost se zmenšuje do stran
- předsunutě: brankář se pohybuje na oblouku asi 40-60 cm před brankovou čarou. Tento oblouk se zmenšuje u tyči asi na 20 – 30 cm, tento způsob je nejobtížnější, ale také nejúčinnější, neboť zmenšuje zorný úhel útočníka na volný prostor branky kolem brankáře.

Brankář v brance sleduje hráče, který má míč a mění své postavení podle pohybu útočníka (event. dráhy míče – přihrávky) tak, aby byl vždy kolmo a na spojnici středu branky s útočníkem, který má v držení míč.

V brance se přesouvá rychlými, ale krátkými krůčky. Při vlastním chytání musí brankář stát klidně v brance.

Již výše jsme uvedli důvod, proč nesmí přešlapovat, ale ještě horší je, když poskakuje z místa na místo, přičemž nemůže být schopen dostatečně se soustředit.

Brankář nesmí ztratit míč ze zorného pole musí stále dodržovat základní postoj a být připraven rychle a účinně zasáhnout míč.

Orientace v brance je pro brankáře důležitá. Brankář se orientuje především dotykem paží o brankové tyče a podle toho dotyku upravuje vhodně postavení v brance. Další možností je prostorová orientace podle předmětů v okolí nebo podle kolmých čar, které si brankář udělá u tyčí směrem do hřiště. Brankář se musí naučit orientovat v brance za každé situace bez ztráty pozornosti na útočnou akci soupeře.

Seřazení nejobtížnějších míst v brance a druhů střelby

- 1) Všechny čtyři rohy branky
- 2) Prostor 30 – 50 cm nad zemí u obou kolmých tyčí
- 3) Prostor přímo nad hlavou brankáře
- 4) Falšovaný míč k bližší či vzdálenější tyči
- 5) „Padáček“ do vzdálenějšího rohu branky

Chtání míčů ze hry

Základem úspěšné činnosti brankář je ovládat chytání střel, které útočníci nejčastěji používají. Musí vědět, kdy míč chytit nebo srazit, popřípadě vyrazit mimo branku. Důležité je, aby správně požíval ruce nebo nohy, podle toho v jaké výšce směřuje míč na branku.

Chtání, srážení a vyrážení přímých míčů

Přímým míčem rozumíme takový, který se při střelbě nedotkne země. Jsou to obvykle střely :

- **v dolním prostoru branky**, tj asi do výše kolen. Brankář zneškodňuje míče buď přímo nohou, popřípadě i rukou podél nohy. Noha jde vždy proti míči. Ruka pouze zajišťuje chycení míče v případě odrazu od nohy.
- **ve středním prostoru branky**, tj. od kolen do výše ramen. Tyto míče zneškodňuje brankář zásadně rukama či tělem, vykloněním těla dopředu nebo stranou
- **v horním prostoru branky**, tj. od ramen až k břevnu. Brankář chytá obouruč nebo míče vyráží jednoruč. Míče vyráží do hřiště či přes břevno a vedle brankových tyčí do autu.

Rozhodne-li se brankář míč chytit, musí přesně odhadnout sílu vystřeleného míče. Nemůže-li míč chytit, je ideální srážení míče před sebe a dodatečné chycení a zpracování. Míč musí srazit přímo před sebe a to tak, že prsty a dlaň vytvoří proti míči tzv. stříšku. Sklon nastavení dlaní proti míči je závislý na prudkosti střely.

Chybou není ani srážení míče mimo branku za brankovou čáru, kdy podle pravidel následuje aut. Vyrazení míče zpět do pole volí brankář v nouzi nelze-li využít jinou z výše uvedených možností. Toto vyrážení je nebezpečné z důvodu, že míče se může opět zmocnit soupeř a opakovanou střelou znova ohrozit branku a využít nižší připravenosti brankáře na opakovanou střelu.

Chtání míčů odražených od země, tj. klepáčků(koníků). Brankář se snaží míč zachytit ještě před dopadem na zem; v krajním případě ihned po dopadu. Využívá celého těla i rukou v součinnosti s nohama. Častou chybou je ustupující brankář před odraženým míčem, se snahou tento zachytit v nejvyšším bodě.

- **chtání míčů falšovaných** - jedná se o „klepáček“, kdy dráha po odražení není přímočará, ale opisuje křivku, kdy míč po dopadu „obchází“ brankáře do branky. Tuto faleš mu uděluje nerovný terén nebo prsty útočníka. Tato střela se nejčastěji používá po šikmém náběhu útočníka „na svoji stranu“, nebo po střelbě z výkroku z brankoviště a z úhlu.

Brankář se snaží míč chytit před nebo ihned při dopadu míče na zem, vykračuje před branku a využívá spolupráce ruky s nohou. Zde záleží i na velké předvídavosti a postřehu brankáře. Brankář si musí také uvědomit, že na odrazu míče působí – povrch a kvalita hřiště, kvalita a nahuštěnost míče, vzdálenost odrazu, prudkost a způsob střelby, výška v níž míč opustí ruku útočníka.

Při tréninku brankáře na výše uvedené druhy střel je důležité, aby byla asi o jednu třetinu více zatěžována brankářova slabší strana (u praváků levá polovina).

Chytání „padáček“ – *Jedná se prakticky o zbrzdění přímé střelby, přičemž finta tělem zůstává stejná, jen prudkost daná míči paží se zmenší na přehození brankáře obloučkem. Toto se stává často menším brankářům, kteří vyskakují a proti výrazně vystupujícím brankářům před branku. Přehazovaný míč má strmou dráhu letu s kulminačním bodem právě nad brankářem. Způsob zneškodňování těchto míčů je velice obtížný. Vyžaduje od brankáře dokonalou reakci na každou změnu situace, pohybovou dokonalost, obratnost a odrazovou sílu. Brankář ustoupí až na brankovou čáru a ve výponu či výskoku míč vyráží. Je-li již ve výskoku, což samo o sobě je chybou, nezbyvá nic jiného než vytáhnout jednu paži co nejvýše, aby míč alespoň vyrazil konečky prstů. Při dalším způsobu zneškodnění lobu se brankář v předsunutém postavení odrazí směrem dozadu vzhůru a jeho paže se pohybuje zesponu do zapažení a potom směrem proti míči vzhůru (zadem). Zpravidla pak dochází k pádu brankáře nazad, což je nutno též v tréninku u brankáře nacvičit, aby nedošlo ke zranění (viz – nácvik pádu vzad).*

Chytání „zadovky“ – *Tento druh střelby provádí hráč otočením celého těla o 180 stupňů směrem k brance, přičemž ruka vypouští míč v okamžiku, kdy je hráč obrácen k brance zády. Zadovka nemusí být pouze přímou střelou, nýbrž i střelou s falší. Obtížné pro chytání jsou tyto střely i proto, že je útočník používá při střelbě před obránci, to znamená, že míč se objeví až těsně před brankářem. Proto při chytání je důležitý bezchybný postoj a dobrý postřeh brankáře. Většinou je střelba zadovkou mířena do střední a horní poloviny branky. Je-li tato střela přes bloky obránce, možno také místo střely odhadovat podle postavení rukou blokujícího obránce.*

Chytání „vykláněčky“ – *jedná se o druh střelby, kdy útočník výklonem obstřeluje obránce. Tento výklon nutí zároveň brankáře reagovat na pohyb útočníka. Střelba jde potom většinou do protipohybu brankáře. Je tedy nutné, aby brankář nereagoval na pohyb útočníka, ale sledoval paži s míčem. Střelba z výklonu je většinou bez falše, takže se chytá stejným způsobem jako ostatní druhy střelby přímé nebo odrazem od země.*

Chytání „podstřelu“ – *při chytání „podstřelu“ je důležité sledovat postavení rukou bránícího hráče vůči míči, nenechat se vyvést ze základního postoje. Často dochází k chybě, že brankář reaguje na pohyb útočníka a dává (čekající a nalákaný na střelbu do dolní poloviny branky) brzy dolů své ruce, čehož zkušený útočník využívá střelbou zápěstím do horních prostorů branky.*

Chytání střelby z výskoku – *I při tomto způsobu střelby musí brankář zachovat v brance klid a rozvahu, nesmí se opět nechat zvíkat ze základního postoje. Navíc je opět velmi důležitá spolupráce s blokujícím hráčem a způsob postavení bloků. Střelba z výskoku je pro útočníka jednodušší nahoru a do protilehlého rohu branky (ale pozor-toto je právě klamně- pro kvalitnější útočníky není problém vystřelit z výskoku na jakékoliv místo v brance).*

Chytání míčů odražených od bloku – *Zde je třeba velké pozornosti brankáře, neboť blok většinou mění směr dráhy míče a jeho razanci. Pozorný brankář dokáže na tyto změny reagovat včas.*

Chytání ostatních druhů střelby – *na chytání dalších druhů střelby (střelba z náběhu kolmo na brankoviště, střelba s náběhem na svou a opačnou stranu brankoviště, střelba obouruč nad hlavou vpřed, výkroky...) se vztahují pravidla vždy pro některý z druhů střelby výše popsaných.*

Je nutné vždy dbát na dodržování základního postavení brankáře.

Hra brankáře při standardních situacích

Mezi standardní situace v národní házené patří pro brankáře uvedení míče do hry hodem soupeře. Brankář je omezen tím, že se smí pohybovat a hrát pouze ve své obranné a střední třetině. V útoční třetině je mu pohyb a hra pravidly zakázána. Brankář musí stát v základním postavení na brankové čáře při provádění hodu ze středu hřiště při zahájení hry a při zahájení hry po dosažení branky. Brankář musí naprosto přesně vědět, z kterých hodů je možno dosáhnout přímo branky.

Pokutový hod

Při pokutovém hodu je situace pro brankáře velmi těžká, ale ne beznadějná. Brankář musí spoléhat na postřeh a taktické postavení, i když všechny trumfy jsou tentokrát na straně útočníka. U pokutového hodu rozhoduje z 50% psychický stav obou zúčastněných hráčů. Už při samotném nařízení pokutového hodu je na útočnicích soupeře vidět určitá necht k provedení tohoto hodu a tato „odpovědnost“ se umocňuje při jeho nařízení v průběhu vyrovnaného utkání nebo v jeho závěru. Útočník si uvědomuje svoji odpovědnost a ví, že se od něho očekává dosažení branky. Naopak brankář se dostává do situace, kdy nemá co ztratit. Pokud obdrží gól, nikdo se nad tím nepozastaví, je to samozřejmost. Proto je nutné, aby brankář předem nerezignoval, ale pokusil se o případný úspěšný zákrok. Chycením pokutového hodu může brankář na chvíli narušit soupeřovu koncepci hry, čehož může využít vlastní družstvo. Obecně platí – čím později musí reagovat útočník před vypuštěním míče na změnu postavení brankáře, tím je situace pro brankáře výhodnější.

Způsobů jak toho docílit je mnoho:

- a) Na základě deníku brankáře se soustředí na místo v brance kam obvykle daný útočník soupeře střílí pokutové hody.
- b) Stálým pohybem na brankové čáře nedává brankář útočníkovi možnost se soustředit na určité místo
- c) Brankář volí takové postavení, aby lákal útočníka ke střelbě na zdánlivě volné místo v brance
- d) V okamžiku střelby naznačí brankář pohyb do určitého strany, aby útočníka vlákal k vystřelení do zdánlivě volného místa v brance. Zvolí-li útočník střelbu do zdánlivě nekrytého směru, je brankářova reakce vlivem anticipace rychlejší.
- e) Zdánlivým klidem a ledabylým postavením se brankář snaží znervóznit střelce. V momentu provedení pokutového hodu následuje klamný pohyb brankáře a návrat na původní místo.
- f) V okamžiku střelby vyběhne brankář proti střílejícímu útočníkovi na vzdálenost 4 metrů.

Trestný hod

Při střílení trestných hodů se obránce postaví cca 20 cm před brankovou čáru u tyče. Nohy jsou mírně od sebe na vzdálenost menší než je objem míče. Paže jsou ve vzpažení a mírně předsunuty směrem k útočníkovi, který střílí trestný hod. Úkolem obránce je chytat míče směřující na něho a krýt míče, které brankář nechytí. Při chytání trestných hodů velmi záleží na souhře obránce s brankářem

Trestné hody řadíme podle nebezpečnosti do tří pásem, toto rozdělení je individuální podle naší znalosti střelce soupeře.

1. pásmo je tzv. vyložená branková příležitost (asi cca 2 metry od brankové čáry na každé straně brankoviště, na pomyslné spojnici mezi středem branky a středem hřiště asi do 7,5 metrů od branky)

2. pásmo – střední, již méně nebezpečná vzdálenost pro vstřelení branky (cca od 7,5 do 9 metrů od branky)
3. pásmo – do něj zařazujeme ostatní trestné hody, na jejichž zneškodnění postačí ve většině případů jen základní postavení brankáře v brance bez obránce (více jak 9 metrů od branky)

Rozeznáváme dva základní způsoby chytání trestných hodů

1. Vyčkávací - tento způsob uplatňují brankáři, kteří mají rychlý postřeh a dovedou zneškodnit vystřelené míče pravou i levou nohou. Před prováděním hodu vykročí brankář z branky a postaví se 4 metry od útočnicka, který bude střílet trestný hod. Tímto postavením zmenšuje brankář zorný úhel útočnicka na volná místa v brance. Toto postavení brankáře svádí útočnicka k provedení trestného hodu „padáčkem“. Při pozornosti obránce, který stojí za brankářem v brance, je takový míč snadno zneškodněn.

Při nácvičku tohoto způsobu se musíme zaměřit :

- na dokonalé odhadování vzdálenosti 4 metrů od hráče provádějícího trestný hod
- na správné vykročení před branku tak, aby svým tělem kryl vždy tu stranu branky, kde se mu hůře zasahuje.

Příklad : Brankář zpravidla kryje tu část branky, ve které stojí obránce. Jeho zájem je pak plně soustředěn na zdánlivě volnější místo v brance.

- na dokonalou souhru s obráncem

2. Vybíhaný - tento způsob chytání trestných hodů se používá výhradně při střelbě z 1. pásma. Princip je založen opět na momentu překvapení útočnicka. V okamžiku hvizdu rozhodčího vybíhá brankář ze základního postavení z branky až do vzdálenosti 4 metrů od útočnicka, který provádí trestný hod. Překvapený útočník velmi často nastřelí tělo brankáře nebo přestřelí branku. Tento způsob je vhodný zejména proti útočnickům, kteří provádějí trestný hod s pádem. Jelikož se jedná o moment překvapení, nelze tento způsob chytání trestných hodů používat stále.

Při nácvičku tohoto způsobu se musíme zaměřit :

- na všechny prvky pro vyčkávací způsob
- na rychlé starty
- na vykopávání míčů v pohybu

Trestné hody, které jsou nařizeny v místech odkud útočníci nestřílejí, ve střední vzdálenosti od brankoviště nebo v jeho krajích, jsou rozehrávány. Tyto rozehrané hody jsou pro brankáře nebezpečné zvláště tím, že při nich dochází k chvilkovému přečíslení obrany útočníky.

Obránce, který je společně s brankářem v brance, nemůže opustit své postavení dříve, než míč opustí ruku útočnicka. Toto není dáno pravidly, ale taktickou hrou obránce. Pokud by opustil své postavení dříve, mohl by útočník volit střelu, která by byla v tomto případě výhodná, protože vykrytí branky samotným brankářem by nebylo dostatečné.

Hod za postavení mimo hru – brankář musí vědět, že i při tomto hodu může být přímo dosaženo branky. Při tomto hodu dochází k přečíslení obrany. Ani při tomto hodu není brankář bez šancí, protože má možnost ve spolupráci s obranou k určitým taktickým zásahům do hry soupeřových útočnicků. Po dohodě si vybere např. střelecky nejslabšího útočnicka, kterého obrana ponechá volného na střelbu. Oba bránící hráči obsadí útočnicka, kteří jsou střelecky nejnebezpečnější. Další možností brankáře je určení místa, odkud se mu bude lépe chytat – z levé, nebo pravé strany brankoviště. Má větší možnost se na střelu připravit.

Hod z rohu – pokud je proti mužstvu nařízen hod, musí podle pravidel vždy jeden záložník nebo obránce přejít do střední třetiny, odkud se může vrátit po písknutí rozhodčího. Brankář si musí uvědomit, že i z tohoto hodu lze osáhnout branky (i když se jedná o možnost pouze teoretickou). Brankář má možnost zachytit míč letící v prostoru nad brankovištěm. Tuto situaci brankář musí očekávat již podle postavení útočníků. Je možná spolupráce s obranou v tom smyslu, že po dohodě obránci úmyslně obsadí útočníky tak, aby vhadzující útočník musel volit dlouhou přihrávku. Tato přihrávka dává brankáři možnost včasného vyběhnutí a úspěšného zásahu.

Vhazování míče ze zámezí – z tohoto hodu nemůže být přímo dosaženo branky. Pokud je hod prováděn ve střední, nebo útočné třetině má brankář možnost zachytit přihrávku z rychlého protiútoku soupeře. Ve své obranné třetině, pokud obránci obsazují útočníky, je brankář většinou pasivní, ale musí dávat pozor na přihrávku do běhu, která by mohla směřovat k jeho brance.

Volný hod – při jeho provádění v blízkosti branky je nutná spolupráce s obranou, aby nedošlo k přímému ohrožení po rozehrání tohoto hodu. Brankář ve většině případů těsně obsazuje útočníka v brankovišti. Při rozehrání tohoto hodu ve střední nebo útočné třetině platí též zásada sledování útočníka a včasné vyběhnutí.

Výhoz od soupeřova brankáře – při tomto hodu je důležité, aby brankář sledoval pohyb útočníků před sebou a reagoval včasným vyběhnutím na dlouhý pas útočnickovi

TYPY BRANKÁŘŮ

Aktivní brankář- je ten brankář, který se aktivně zapojuje do celkové obrany. Nečeká pasivně na vystřelené míče, ale snaží se zachytávat přihrávky mezi útočníky, pomáhá při obsazování útočníků rozehrávajících volný hod, pomáhá při rozehrávání hodu vlastních spoluhráčů a jeho častým zásahem bývá zachycení dlouhé přihrávky na nabíhající útočníky soupeře.

Předpokladem pro tento způsob chytání je velká reakční a sportovní rychlost a správný odhad dané situace. Brankáři chytající tímto způsobem musí být podstatně lépe připraveni po fyzické stránce, protože jejich námaha je vyšší než u brankářů chytajících pasivním způsobem.

Pasivní brankář - je ten, který chytá ve svém základním postavení, příliš jej nemění a nesnaží se jinak zachytávat přihrávky soupeře. Tento brankář nemusí být pomalý ani méně pohyblivý, ale tento způsob mu vyhovuje.

Řízení hry obrany

Je důležitá činnost brankáře. Na tuto brankářskou činnost se názory různí. Jedna strana se kloní spíše k názoru, že brankář se má plně soustředit pouze na svůj výkon a nerozptylovat se ničím jiným (dirigování obrany je věcí obránců samotných (viz metodika – Obrana), zatímco druhá strana zastává názor, že brankář ze svého postavení v brance může snadno sledovat útočníky, kteří se pohybují za zády obrany. Smluveným signálem, zavoláním, má možnost upozornit obránce na hrozící nebezpečí. Je důležité tyto pokyny pro jednotlivce, event. pro celou obranu vydat tehdy, aby byl ještě čas k jejich provedení. Opožděné pokyny nemají význam a mohou vést k chaosu před brankou. Se srozumitelností a rychlostí předání těchto pokynů je spojena jejich stručnost. Dobře sehraané obraně stačí jediné krátké, ale výstižné slovo (mám, nech, já, s ním, za tebou, celou, zůstat, vlevo, vpravo, spodem, podrž, atd.).

Brankář může být domluven i na způsobu blokování střelby.

b) ÚTOČNÉ ČINNOSTI

Brankář není jen posledním hráčem v obraně, ale velmi často bývá prvním, kdo zahajuje útok a svou činností určuje družstvu, zda používá rychlý nebo postupný útok. Uvedeme si nejdůležitější útočné činnosti :

- a) **zaujímání útočného postavení** – při útoku vlastního družstva zaujímá aktivní brankář útočné postavení na čáře brankoviště nebo těsně před čarou. Z tohoto postavení může v případě potřeby rychle reagovat na zachycení dlouhé přihrávky při rychlém protiútku soupeře.
- b) **Výhoz od branky**- je činnost předepsaná brankáři na základě pravidel (viz pravidla pro brankáře). Rychlost vyběhnutí za branku, sebrání míče, návrat do brankoviště a přesné vyhození míče na volného spoluhráče se může stát i taktickým prvkem a je základem založení rychlého protiútku. Již během návratu do brankoviště sleduje brankář vývoj situace ve smyslu nacvičených způsobů rozehrávek. Výhoz brankáře směřuje k obránci nebo útočníkovi. Obránci i útočníci se mohou pohybovat :
- směrem k házejícímu brankáři
 - směrem od házejícího brankáře
 - zachovávají stejnou vzdálenost, ale pohybují se na jednu nebo druhou stranu hřiště
 - volí šikmý běh
 - různé kombinace předchozích možností
- Všechny tyto možnosti je nutné řádně natrénovat. Nejúčinnější jsou přihrávky na dlouhou vzdálenost směrem na nabíhající útočníky, tj. rychlý protiútok. Tyto přihrávky mají délku zhruba 30-35 metrů.
- Po výhozu se může brankář zúčastnit hry tak, že pomůže přečíslit bránící útočníky soupeře a po zpětné přihrávce od vlastního obránce donese míč do středního pásma. (*viz metodická disketa – rozehrávky hodů – článek výhoz od branky*)
- c) **volné hody** – které jsou nařízeny za provinění proti pravidlům útočníků soupeře uvnitř brankoviště nebo v jeho blízkosti provádí v mnohých případech též brankář
- d) **činnost po úspěšném zákroku, kdy má brankář míč ve svém držení, jakož i činnost při blokové střele, kdy míč padne do brankoviště a je v dosahu brankáře** - činnost brankáře je obdobná jako při výhozu, pouze s tím rozdílem, že zde brankář může s míčem opustit brankoviště a zapojit se tak hned osobně do založení protiútku
- e) **další situace** – (rozehrávání hodů při osobní obraně soupeře ve střední třetině...) jsou popsány v metodické disketě – rozehrávky hodů.

5. PŘÍKLADY CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE

Rozcvičení brankáře

V každé tréninkové jednotce (i před vlastním utkáním) před cvičením s míčem v brance absolvuje brankář lehkýklus, speciální strečinková cvičení zaměřená na zvětšení rozsahu pohybu v kloubech(kyčelních, ramenních apod.), na zohebnění páteře, na posilování a protahování hlavních svalových partií trupu a končetin. Dále používáme vhodně sestavená cvičení gymnastického charakteru.(níže uvádím pouze základy, neboť ne každý trenér využívá účinně strečinku – podrobně – viz *metodická disketa – „Strečink v národní házené – protahovací a kompenzační cvičení“*). Každému sportovnímu výkonu předchází rozcvičení, jehož cílem je příprava svalstva, oběhového a dýchacího aparátu na následný pohybový výkon. Rozcvičení vytváří optimální souhru funkcí, zkracuje dobu prodlev pohybových reakcí, brání poškození svalových vláken, zejména z chladu, zlepšuje koordinaci celkového výkonu. Protahovací cvičení neboli strečink se v posledních letech stala nedílnou součástí, sportovního tréninku. Je možné ho zařadit do všech částí tréninkové jednotky. Protahovací cvičení nám pomáhají rozvíjet nejen pohyblivost a ohebnost celého těla, ale v kombinaci s dynamickým cvičením podporují rozvoj ostatních pohybových schopností a dovedností. Vyznačují se vysokou účinností a šetrností vůči protahované tkáni.

Význam strečinku pro brankáře

- zvyšování výkonnosti (projevuje se ve zvyšování efektivnosti prováděných pohybů)
- udržování pružnosti svalů a šlach
- předcházení svalové nerovnováze (protahování zkrácených nebo zkrácením ztuhlých svalových oblastí a vyrovnávání jednostranné svalové zátěže)
- zlepšení kloubní pohyblivosti !!!
- napomáhání správnému držení těla, správnému dýchání a i účelnému a hospodárnému pohybu
- snížení svalového tonusu a celkové uvolnění
- prevence proti svalovým a kloubním úrazům (především snižuje riziko tzv. tupých poranění typu natrhnutých svalů, šlach a svalových úponů)
- zlepšení reakce a pohotovosti i celkového soustředění na další činnost
- zvyšování odolnosti proti únavě
- udržení dobré tělesné a i duševní kondice

Než začneme s protahováním, je nezbytné si v krátkosti připomenout hlavní zásady, které je nutné vstřípit hned v začátku nácviku každému hráči, aby je byl sám schopen časem správně aplikovat při cvičení.

Buďte trpěliví při vysvětlování, opravujte a důsledně dbejte na správné provádění cviků. Nespěchejte. Zabráníte tak špatným návykům.

- Strečink je individuální cvičení. Sval je třeba vést jednotlivými fázemi podle jeho potřeb až do jeho maxima. Důležitý je vlastní pocit nikoli dosažený rozsah za každou cenu.
- Před protahováním musí být svaly dobře zahřáté a prokrvené, dostatečné teplo ve tkáních příznivě ovlivňuje elasticitu svalů, šlach a vazů.
- Nejdůležitější je pochopit podstatu strečinkových cvičení, aby byla správně prováděná, a tím i účinná. Zvládnutí správné techniky protahování není jednoduché.
- Protahování provádět pozvolným a plynulým zapojováním jednotlivých svalů a svalových skupin do pocitu příjemného tahu, tlaku nebo napětí s výdrží v krajní poloze (Snižuje se tak klidové svalové napětí a uvolněný sval je pak schopen podávat větší kvalitnější výkon.) Stejně pomalu a pozvolna tuto polohu rušíme.

- Natahování musí být příjemné, nesmí překročit práh bolesti. Násilné natahování přetěžuje svaly a může způsobit bolesti až mikrotraumata. Je lépe cvik nedotáhnout než přetáhnout.
- Dbát na to, aby byly vyloučeny při cvicích silové, švihové nebo trhavé složky pohybu a „pérování“ v extrémních polohách.
- Při cvičení torzních, tj. rotačních cvičení páteře, a cvičení týkajících se oblasti krční páteře je třeba opatrnost!
- Důsledně protahovat vždy obě poloviny těla, obě končetiny, z důvodů svalové symetrie, rovnováhy.
- Věnovat se též nácviku správného dýchání. Snažit se o stejnoměrné dýchání, s důrazem na výdechovou fázi (tzv. „dýchání do svalů“); v žádném případě nezadržovat dech.
- Začínat s jednoduššími cviky, postupně prodlužovat dobu závěrečného protahování.
- Využívat více cviků stejného zaměření, aby se předešlo zautomatizování návyků, které účinnost strečinku snižují.
- Protahování svalů by mělo probíhat v tomto pořadí: jako první svalstvo hrudníku, pak svalstvo zad a krku, svaly stehna, lýtka, svaly kolenního kloubu a pánve.
- Držet se zásady: nejprve protahovat zkrácené svalstvo, pak posilovat oslabené.
- Protahovací cvičení provádět pravidelně, vždy před a po tělesné námaze, kdykoli se cítíme „ztuhlí“.
- Účinek strečinku je jednak okamžitý, trvající od několika minut až do 2 dnů, i dlouhodobý, projevující se ve zvýšené pohyblivosti.
- Mimořádně důležitý a účinný je strečink po i během silového tréninku, který probíhá hlavně v přechodném a přípravném období. Silovým tréninkem se totiž výrazně snižuje pohyblivost. Následují-li však vhodná protahovací cvičení, dojde naopak ke zlepšení pohyblivosti. Chceme-li docílit protažení určité svalové partie, opakujeme vybrané cviky vícekrát v týdnu, neboť po 48 hodinách sval ztrácí strečinkem nabyté prodloužení a zvýšenou pružnost

Po základním protažení následuje několik krátkých sprintů, a speciální cvičení, které budou obsahovat výskoky, poskoky, výpady, obraty ve výskoku, podřepy a dřepy, čelné a boční rozštěpy. Další cvičení jsou zaměřena na orientaci a rozvoj techniky obranných činností. Brankář z čelného střehu uprostřed branky provádí sérii výskoků a dotyků obouřuč břevena, pak výpadů a dotyků dolních částí brankových tyčí, vše správnou technikou. Pro rozvoj rychlosti reakce a přesnosti práce rukou se používají tenisové míčky, házené nebo odbíjené tenisovou raketou proti brankáři z různé vzdálenosti.

Poté hráči utvoří kruh, brankář je uprostřed kruhu, útočníci lehce přihrávají míč přes kruh, brankář se snaží míč chytit či vyrazit. Brankář také může být v brance a útočníci ze tří metrů lehce házejí míč do různých míst branky. Je výhodné použít více míčů. Na závěr střílí hráči ze sedmi metrů přímé i falšované rány na branku. Rozcvičení brankáře trvá asi 20 minut. Při cvičení se doporučuje opatrnost, aby nedošlo již při rozchytávání k zranění brankáře. Každý brankář si postupem času vypracuje vlastní systém rozcvičení, který mu vyhovuje nejvíce. (možno různě kombinovat z cviků v následujících částí textu)

Nácvik pádu vzad

Umění padat nazýváme způsob dopadu, při němž nedojde ke zranění, k vyražení dechu apod. Pády vzad musí zvládnout všichni hráči (zde uvádím příklady, proč je tato trenéry obecně podceňovaná znalost nutná - útočníci po faulu - přistrčení obránce při střelbě z výskoku, obránci při prorážení útočníka a brankáři při chytání „padáčků“). Pády vzad je třeba nacvičovat zásadně na žíněnce nebo jiném měkkém podkladu.

- a) Pád na plná záda – Nejprve nacvičujeme v sedu, potom v dřepu, nakonec ve stoje :
- brankář si sedne si vzpřímeně na žíněnku nebo podobný podklad, předpaží, dlaně otočí dolů
 - trochu se nahná, svalí se na zem a zároveň zvedne obě nohy tak, aby přibližně zachovaly úhel, který svírají s trupem
 - v okamžiku, kdy se lopatkami dotkne žíněnky, udeří pažemi o žíněnku, což mu poněkud nadnese hýždě(nohy nechá dopadnout na žíněnku a vrátí se do sedu nebo provede kotoul vzad ...)
 - v případě, že nácvik dospěl již do fáze – ze stoje - okamžitě se opět postaví a zaujímá základní postavení.

Při pádu se snažíme dosedat co nejbližší za paty.

Je nutné držet hlavu přitisknutou k prsům tak, aby se do ní neudeřil!!! Hlava musí být zpevněná – nesmí se dotknout podložky.

Cvičení bez branky

- Stoj spojný – tyč před ramena rovně, nechat skutálet tyč přes hřbety rukou a zachytit ji dříve než spadne na zem
- Stoj-tyč nad hlavu rovně-mírný záklon, za tělem spustit tyč a po obratu ji chytit
- Stoj-předpažit dolů pravou-tyč na konci svisle dolů, volný konec opřen o základnu, otočit se kolem své osy bez puštění tyče
- Stoj spojný-tyč před tělo rovně, tyč překročit vpřed, vzad
- Stoj-předpažit dolů pravou-tyč na konci svisle dolů, volný konec opřen o základnu, na znamení pustit tyč-dvojný obrat(360°)-chytit tyč dříve, než spadne na zem
- Dvojice stojí čelem k sobě-předpažit;první drží tyč rovně-pustí tyč, druhý ji chytí dříve, než spadne na zem
- Stoj-vyhodit plný míč vzhůru; sed(klek, podpor vzadu sedmo, obrat o 360°,...) a stoj – zachytit míč dříve než spadne na zem
- Stoj rozkročný-míč nad hlavu vzad;vyhodit míč-předklon a chytit míč mezi nohama za tělem dříve než spadne na zem
- Dvojice čelem k sobě ve vzdálenosti cca 3-4m;první kutálí míč k druhému, ten, jakmile se míč dokutálí k jeho nohám, vyskočí, udělá celý obrat (180°)-po doskoku chytí míč, který se pod ním podkutálil
- Dvojice sed roznožný zády k sobě-plný míč mezi cvičenci; na znamení obrat a snažit se získat míč
- Brankář v základním postavení přenáší pozornost z jednoho bodu na druhý, body jsou různě vzdálené. Po zaostření zraku přenesse pozornost na druhý bod, sled bodů různě kombinuje
- Dvojice brankářů v základním postavení ve vzdálenosti 4-5 m od sebe. První podle vlastního výběru provede(rozštěp, výpad, výskok, sed, pád vlevo nebo vpravo ...) s rychlým vzpřímením do základního postavení. Druhý opakuje-potom výměna úloh.
- Výskoky ze stoje, dřepu a sedu

- Starty z různých poloh
- Bočné změny postavení s vybíháním vpřed, odstupováním vzad.
- Přihrávky nohou a rukou současně
- Rozštěp – nejlépe cvičit při zimní přípravě v tělocvičně
- V základním postoji odrazit tenisový míček o zem šikmým úderem mezi nohama za tělem – otočit se o 180° a chytit jej
- První v základním postoji zády k druhému- na znamení se otočí a chytá míček hozený druhým
- Dvojice proti sobě – stojící na plných míčích-házení a chytání v základním postoji rukama
- V trojici dva krajní hráči mají míček, který házejí střídavě na středního. Střední ho chytí, obrátí se a chytá míček od druhého (Nebo;střední po chycení míčku udělá kotoul, rozštěp.. a obrátí se)
- Brankář se postaví zády ke stěně. Od ní je vzdálen asi metr. Brankář se předklání a otáčí ke stěně. Trenér dává ruku na stěnu v různých polohách a brankář se jí snaží dotknout.
- Dva brankáři se postaví na vzdálenost asi 2 metry od sebe a přihrávají si. Ve výskoku chytají míč a ještě před dopadem se ho snaží odhodit zpět.
- Přihrávky dvou brankářů nohou(pozor na techniku)
- Brankář se postaví čelem k trenérovi, který hází míče do stěny za brankářem. Brankář se po odhození míče otáčí a snaží se ho po odrazu od stěny chytit.
- Brankář se otočí čelem ke stěně a chytá míče od ní odražené, které na ni hází trenér či spoluhráči
- Na ježka – vhodné zvláště v tělocvičně. Na tabuli jsou různě rozestavěny jehlany („ježci“). Útočník střílí na tabuli a brankář chytá odražené míče. Brankář musí rychle reagovat na různý směr odskoku míče. Místo tabule s ježky možno použít ribstolů, možnost odskoku však není tak pestrá
- Hra „na hradního“ – hráči vytvoří kruh v průměru 8m, uprostřed kruhu se postaví kuželka nebo medicinbal. Brankář pohybem kolem kuželky chrání její postavení. Hráči si přihrávají rychle po obvodu kruhu a v příhodném okamžiku na kuželku střílí. Brankář se snaží míč chytit či vyrazit.

Doplňkové hry pro brankáře

- Nohejbal – toto je hra pro brankáře velmi vhodná, neboť se naučí dobré práci nohou.
- Stolní tenis-ideální pro brankáře, neboť rozvíjí postřeh (v případě vyspělosti možno upravit na hraní s více míčky, nebo hraní tak, že brankář drží pátku v obou rukách a hraje oběma rukama, nebo může být rozestaveno kolem stolu více hráčů a vracet všechny míčky zpět na část stolu s postavením brankáře)
- Jakékoliv další kolektivní sporty

Cvičení v brance

Cvičení pro srážení, vyrážení a chytání střel musí být organizovaná tak, aby brankář v každé tréninkové jednotce kryl 20 – 30 střel z každého základního místa střeleckého prostoru. V žádné tréninkové jednotce by nemělo chybět cvičení pro zakládání rychlého útoku dlouhou, střední a krátkou přihrávkou, navazující na donášení míče z prostoru za brankou

Vlastní cviky :

- 1 – Cvičení s obraty – brankář stojí zády k útočníkům – na písknutí se otáčí a útočník střílí
- 2 – Rozchytání házením na branku z obou stran brankoviště
- 3 – Dva hráči hází ze vzdálenosti asi 2 metry střídavě nahoru (dolů)
- 4 – Brankář z lehu vyskakuje a vyráží míč, který na něj trenér hází
- 5 – Brankář sedí ve dřepu u jedné tyče a trenér hází míč do opačného horního rohu branky
- 6 – Brankář stojí u jedné tyče a trenér či spoluhráči hází do opačného dolního rohu branky
- 7 – Brankář stojí v brance, trenér střílí malými míčky ze vzdálenosti asi 10 m. Nejprve do jednoho místa, pak i střídavě. Na procvičení nohou je dobré míčky kutálet nebo vystřelovat hokejkou (asi 20 míčků).*(základem brankářovi reakce na pohybující se míč tvoří schopnost jej dobře vidět. Tato schopnost se velice dobře rozvíjí u brankářů použijeme-li míč o menším rozměru)*
- 8 – Střelba útočníků do určitého místa branky
- 9 – Útočníci stojí v zástupu jeden po druhém nabíhají a střílí do různého místa
- 10- Dva zástupy na brankovišti vzdálené od sebe asi 10 metrů, útočníci střídavě nabíhají a střídají se ve střelbě, brankář se v brance přesouvá
- 11- Útočníci jsou po obvodu brankoviště, střílí podle určení trenéra. Brankář reaguje na střelbu z různých míst. (určovat střelce je možné podle jmen, nebo i podle čísel)
- 12- Brankář se postaví 1 metr vedle branky, útočníci střílí asi ze vzdálenosti 7 metrů od branky. Brankář vbíhá do branky a snaží se míč chytit či vyrážet.
- 13- Brankář stojí v brance, trenér stojí za ním a zakrývá mu oči, které mu při střelbě odkryje – brankář musí rychle reagovat.
- 14- Brankář stojí v brance, trenér a jeho asistent drží v určité vzdálenosti (podle vyspělosti brankáře) od branky žíněnku ve výši očí brankáře. Útočníci obstřelují žíněnku horem nebo shodem. Brankář tedy reaguje na míč až za žíněnkou.
- 15- Kulomet – brankář zaujímá základní postoj v brance. Útočníci stojí asi 15 metrů od branky. Na povel trenéra nabíhají všichni na branku a postupně střílí. Vzdálenost mezi jednotlivými útočníky je možno podle potřeby prodlužovat, nebo zkracovat. Je vhodné se po sérii zeptat brankáře, kam obdržel branky a od jakých střelců.
- 16- útočníci rozestavení na brankovišti vysílají míče na branku s falší a úderem o zem. Brankář kryje nohama za spoluprače rukou.
- 17-Bočné změny postavení s vybíháním vpřed, odstupováním vzad v plném rozsahu mezi tyčemi
- 18- Stínové chytání dolních i horních rohů
- 19- Z postavení u tyče výpady bez míče do obou rohů k druhé tyči
- 20- Stínové chytání z úhlu z obou stran
- 21- Vybíhání vpřed se stínovým brankářským zákrokem a okamžitým návratem
- 22- Chytání ze sedu, lehu, po kotoulu vpřed i vzad atd.
- 23- Chytání nohama ve visu za břevno

24-Trenér(nebo asistent) kutálí míče do různých prostorů brankoviště nebo za brankovou čáru, brankář rychle sbírá míče a přihrává připraveným hráčům na třetině v rohu hřiště ... (později těmto hráčům i do pohybu)

Protahovací (kompenzační) cvičení - regenerace brankáře

Protahovací cvičení by se měla stát nedílnou součástí regenerace brankáře, proto se o nich alespoň v základě zmíníme i na tomto místě. (*podrobně - viz metodická disketa – „Strečink v národní házené - protahovací a kompenzační cvičení“*).

Kompenzační cvičení jsou zaměřena na vyrovnání únavových projevů na hybném ústrojí, vyrovnání objemového zatížení tréninku nebo hry, vyrovnání vzniklé svalové nerovnováhy a prevenci poruch zejména páteře. Zařazení kompenzačních a uvolňovacích cviků po tréninku nebo po zápase napomůže k celkovému uvolnění zatíženého svalstva a k odstranění únavy. Je nutné protahovat především svaly zádové a zkrácené svaly posturální v kombinaci s torzním cvičením (rotační cviky).

Svalová nerovnováha je spojena s menší výkonností, velmi snadnou zranitelností hybného aparátu, zejména svalů, jejich šlachových úponů, vazů a kloubních pouzder. Jediným úspěšným řešením svalové nerovnováhy je cílené kompenzační cvičení. Používají se vědomě řízené pohyby, které je sportovec schopen kontrolovat a opravovat. Protahovací cvičení se provádějí pomalu, s důrazem na přesnost a správné dýchání.

Dýchání je při kompenzačních a uvolňovacích cvičeních nesmírně důležité. Platí zde opět pravidlo "dýchání do svalů", což zjednodušeně vypadá takto : když se sval chystá k práci - nádech, v průběhu svalové činnosti - aktivní výdech, v konečné fázi prohloubený výdech.

Torzní nebo také **rotační cviky** by měly napravit nedostatek pohybových podnětů s rotační složkou. Mají velký význam pro páteř. Provádějí se velmi pomalu, kontrolovaně, aby se mohla v jejich průběhu opravovat správnost provedení. Uvolňují páteř v celém rozsahu a odstraňují omezený rozsah pohyblivosti jednotlivých kloubních spojení páteře. Stejně jako u strečinku i zde je rozhodující kvalita nácviku. Rotační cviky vytváří velkou svalovou aktivaci, která příznivě ovlivní i bolest, únavu.

6. TESTOVÁNÍ BRANKÁŘE

Úsilí věnované tréninkovému procesu v přípravném období by mělo vyvrcholit u brankářů kvalitními výkony v soutěžních utkáních. V tomto hlavním soutěžním období se brankář hodnotí podle výkon, kterých dosahuje v jednotlivých utkáních. Jeho výkon bývá často rozhodujícím pro konečný výsledek zápasu. Trénovaný a dobře připravený brankář se ve vypjatých okamžicích stává oporou družstva. Veškeré chyby v přípravě se právě v těchto okamžicích utkání negativně projevují na jeho výkonu. Ke kontrole trénovanosti a k včasnému odstranění chyb v tréninkovém procesu by měl každý trenér provádět testování v pravidelných intervalech. Trenérům by testování brankářů mělo sloužit jako podklad ke kontrole tréninkového procesu. Podle výsledků testů (např. porovnání s výsledky z minulého roku) může trenér včas upravit další průběh tréninku. Nemalý význam mají i při výběru brankáře.

Při vypracování souboru testů si trenér musí uvědomit, že jenom jejich objektivní provedení a posouzení bude přínosem. Je samozřejmé, že testovat budeme potřebné vlastnosti brankáře. Například jistě nebude mít smysl provádět s brankářem test – kolik dokáže bez přestávky udělat „kliků“, ale test kolik „kliků“ udělá na prstech za 20 s, bude již poměrně přesným měřítkem dynamické síly horních končetin.

Z uvedeného je zřejmé, že v podstatě můžeme testovat pohybové schopnosti a technickou úroveň brankáře. Bylo by těžké a složité testovat taktickou vyspělost nebo samotnou činnost brankáře při střelbě.

Dále jako příklad uvádím několik krátkých testů vhodných pro brankáře:

1 – Přeskoky souňož přes švihadlo po dobu 2 minut. Každý dotek se započítává jako jeden přeskok.

2 – Pohyb vpřed a vzad – 10 míčů je rozloženo rovnoměrně po brankovišti. Brankář stojí uprostřed branky. Na povel vyráží pro míč, který zvedne a běží s ním pozpátku zpět do branky. Míč položí za brankovou čáru. Činnost opakuje i s dalšími míči

3 – Zvedání kolen – brankář uchopí asi na 3krát přeložené švihadlo do natažených rukou a drží ho ve výši pasu. Střídavě zvedá kolena a dotýká se jimi švihadla po dobu 1 minuty.

4 – Výskok z lehu – brankář si lehne na záda, co nejrychleji se snaží vstát, vyskočit a dotknout se břevna. Toto cvičení opakuje po dobu 1 minuty.

5 – Přeskok přes lavičku – po dobu 1 minuty počítáme počet přeskoků souňož přes lavičku.

6 – Seskok z lavičky – brankář se postaví na lavičku, seskočí z ní do roznožených nohou a opět na lavičku naskočí. Toto opakuje po dobu 1 minuty.

7 – Fleischmannův test dynamické ohebnosti – brankář stojí zády 30 – 40 cm od stěny v úzkém stoju rozkročněm. Na stěně ve výši ramen a ve středu zad je vyznačen křížek. Druhý křížek je na zemi pod nohama testovaného, který provede předklon, rukama se dotkne značky na zemi (nohy nataženy). Po vzpřímení a otočení trupu vlevo skrčí paže předpažmo dolů a dlaněmi se dotkne značky na stěně. Cvik se provádí střídavě vpravo a vlevo. Sleduje se počet cviků, které brankář dokáže udělat za 20 sekund.(průměrně 16 až 18 cviků)

8 – Úroveň rovnováhy – Citlivost vestibulárního aparátu se snižuje pomocí testu Jarockého. Tento test se provádí ve stoju spojném. Brankář zavře oči a začne vykonávat krouživé pohyby hlavou v rychlém tempu jedním směrem. Stopkami se měří čas od započetí cvičení až do ztráty rovnováhy. Pozor-je nutná záchrana při ztrátě rovnováhy. Zdravý člověk vydrží v průměru 28 s.U trénovaných sportovců tento čas je podstatně vyšší až 90 s.

9 – Cvičení ke zjištění jednoduché reakce – trenér uchopí tyč do natažených rukou před prsa. Brankář si stoupne proti trenérovi v mírném stoju rozkročněm a předpaží. Trenér bez upozornění pustí tyč a brankář se jí snaží zachytit. Trenér hodnotí rychlost reakce podle toho, v kterém místě brankář tyč zachytí. Při tomto testování je nutný větší počet pokusů.

10- Test labilnosti nervové soustavy – test spočívá v co nejrychlejším tečkování měkkou tužkou do 6 políček vždy po dobu 10 s na jedno políčko. Zkoušený po době 10 s dostane pokyn a začíná bez přerušování tečkovat v dalším políčku. Délka testu je jedna minuta. Počet teček v jednom políčku je u trénovaných sportovců 70 a více teček za 10 s. Průměrný výkon je asi 50 teček. Test můžeme provádět pro pravou i levou ruku. Index asymetrie celkových výkonů je 1,167. Porovnáním počtu teček v jednotlivých políčkách můžeme získat představu o labilnosti nervové soustavy. Rychlé snižování počtu teček v políčkách svědčí o nedostatečné stabilitě. Tento test je možné provádět také tak, že po skončení tečkování pravou i levou rukou zatížíme zkoušeného maximální intenzitou (přeskok přes švihadlo po dobu 120 s). Po skončení zatížení jej necháme znovu provést tento test a můžeme posuzovat unavitelnost nervových procesů v centrálním nervovém systému.

11- Výkrut s tyčí – tento test sleduje pohyblivost ramenního kloubu. Brankář uchopí tyč do obou rukou a provádí s ní výkrut. ZA velmi dobrý výkon se považuje úzký hmat 30 – 50 cm. Na hodnocení „dobrý“ je postačující střední hmat 50-70 cm. Při tomto cvičení je důležité, aby obě paže byly napnuté a šly současně dozadu.

12- Hloubka předklonu – brankář stojí v mírném stoji rozkročeném na lavičce a snaží se dostat konečky prstů obou rukou co nejnižše. Nohy musí zůstat nataženy. Hodnotí se hloubka předklonu (dosah prstů) v cm. Dosah od úrovně chodidel dolů je kladný, nad úrovní chodidel záporný.

13 – Reflexometrie – je metoda určení času pohybové reakce. Umožňuje posuzovat funkční stav centrálního nervového systému a analyzátorů. Zjištění rychlostní reakce je důležitým prvkem výběru brankáře. Jednoduchý čas této reakce se zjišťuje od momentu zadání do momentu odpovědi. Jako signál je nejvhodnější používat u brankářů optický signál. U nesportujících je čas jednoduché pohybové reakce v rozmezí 0,200-0,350 s, u sportovců je tato reakce nižší 0,150-0,200 s, u velmi dobrých brankářů se pohybuje v rozmezí 0,100-0,150 s.

14) Pět až deset výhozů na stojícího hráče ve vzdálenosti 10, 20 a 30 metrů, a to ve dvou variantách :

- a) výhozy nebudou časově limitovány
- b) výhoz do 2 s po obdržení míče.

Některé možné závěry :

- v případě varianty a) všechny výhozy vesměs dobré
- v případě varianty b) značná nepřesnost u všech výhozů
- v případě varianty a) i b) jsou výhozy vesměs špatné
- v případě varianty a) i b) jsou výhozy na kratší vzdálenost přesné, na vzdálenost 20 a 30 metrů stoupá nepřesnost

Vezmeme si jako příklad poslední možnost. Příčinou v tomto případě může být malá pohyblivost v ramenním kloubu, tuto možnost vyloučíme testem (hod do dálky), nebo subjektivním posouzením pohyblivosti (např. u žebřin). Další možností, která připadá v úvahu, je nízká schopnost regulovat směr a rozsah pohybu. Vzhledem k tomu, že brankář spíše nedohodil, nebo přehodil, uvažujeme na nízkou schopnost regulovat rozsah pohybu jako příčinu nedostatku. Výběrem speciálního cvičení se pak snažíme chybu odstranit.

15) Test stabilní pozornosti dle Anfimova. Jsou to spojení skupin písmen o nestejném počtu prvků bez logického smyslu (cakz, dcbzk, ok, pilom, bdcz, xcb, ...). Úkolem zkoušeného je co nejrychleji prohlédnout text a přeškrtnout jedno určené písmeno nebo určitou kombinaci písmen, např. cb. Při hodnocení se budeme řídit časem, který je potřebný na splnění úkolů a počtem zjištěných chyb. Další možností je vymezit čas, např. dvě minuty a při hodnocení se řídit objemem a kvalitou vykonané práce.

7. PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH PLÁNŮ BRANKÁŘE

Tréninková jednotka

Při plánování tréninkové jednotky by si měli trenéři uvědomit, že před cvičením s míčem, by každý brankář měl absolvovat speciální cvičení zaměřené na větší rozsah pohybu v kloubech, na zohebnění páteře, na posilování a protažení hlavních svalových partií trupu a končetin (viz kapitola rozcvičení). Další cvičení by měla být zaměřena na orientaci, rozvoj techniky při plnění obranných a útočných činností. V žádné tréninkové jednotce by neměla chybět cvičení pro zakládání rychlého útoku dlouhou, střední a krátkou přihrávkou, navazující na rychlé sebrání míče v prostoru branky.

Intenzita tělesné přípravy by měla vycházet z charakteru hry brankáře. Během přípravy je nutno od brankáře požadovat při plnění úkolů maximální rychlost, psychickou a fyzickou soustředěnost. V žádném případě nedovolit lehkomyšlnost, ležérnost a uvolnění. Nutno si ovšem uvědomit, že je důležité zachovávat poměr mezi cvičením a odpočinkem, např. po 60-80 s zatížení musí přijít cca 2 min. oddechové fáze. Je dobré vkládat do oddechové části uvolňovací cvičení.

Mnoho trenérů pokud brankáře přímo nepotřebuje, např. při nácviku útočných kombinací, pošle brankáře stranou, často s pokynem „něco si dělej“. Pokud se takový trenér věnuje individuálnímu výcviku brankáře, tak většinou nárazově a nesystematicky.

Individuální trénink brankáře lze rozdělit na :

-trénink samostatný

-trénink ve skupině

I tyto tréninky by měl mít trenér připraveny a měly by být plánovány na delší dobu a zaznamenávány v tréninkových plánech družstva.

Těžištěm práce s brankářem bude především technicko-taktická příprava doplněná cvičením pro rozvoj speciálních vlastností. Jedná se především o rychlost a obratnost spojenou s technikou. Objem tréninku by měl být u brankáře spíše nižší, ale s největší intenzitou.

Při výcviku se musí dodržovat určité zásady:

-každý trénink brankáře musí mít svůj konkrétní cíl a náplň

-v průběhu tréninku je nutno okamžitě odstraňovat chyby, jichž se brankář dopouští

-u brankáře nesmíme tolerovat pokles tréninkové morálky

-dbát na důkladně oblečení a rozchytání

-v průběhu tréninku střídat zatížení a odpočinek

-v případě, kdy se brankáři nedaří, nechat ho od chytání odpočinout

-u brankáře je třeba pěstovat sebedůvěru, orientaci, jistotu ve vlastní síly, odvahu a nebojácnost

-je nutné, aby brankář o své činnosti přemýšlel, nalézal stále lepší řešení situací, odstraňoval nedostatky a zlepšoval svoji výkonnost

-během tréninku nepřipustit neorganizovanou střelu

Plán tréninkové jednotky se zaměřením na brankářský výcvik

Datum: 2.2.2001 Hl.úkol: Výcvik brankáře Místo:tělocvična

Délka : 90 min.

Kategorie:dorostenky

(vždy poslední minuta cviku je přechodná)

I.	1)	Seznámení s plánem tr.jednotky	3'
15'	2)	Poklus kolem tělocvičny, poloopičí dráha, protahovací cviky	12'
II.	1)	Atletická abeceda	9'
30'	2)	Přeskok kutálejícího míče, obrat o 180°, sebrání míče	3'
	3)	Házení medicinbalem na různé vzdálenosti	4'
	4)	Ve dvojici – přihrávky(kopání) nohou, současně i rukama	5'
	5)	Hra na hradního	5'
	6)	Na ježka	4'
III.	1)	Brankář u stěny, tenisáky v rychlé sérii	5'
35'	2)	Brankář klečí 1m vedle brankové tyče, chytá střely do protějšího hor.rohu	5'
	3)	Kulomet (postupné zvyšování razance střely)	10'
	4)	Chytání trestných hodů	10'
	5)	Chytání padáčků	5'
IV.	1)	Kompenzační cvičení , závěr	10'

Individuální plán na období

Plán na období vychází z ročního individuálního tréninkového plánu s větším upřesněním jednotlivých činností

Individuální plán na období – ukázka

(jelikož zde se jedná o čistě individuální záležitost, měl by tento materiál sloužit trenérům jen jako informativní)

Období letních prázdnin 2000– délka 5 týdnů (potom již účast na oddílovém soustředění)

Jméno brankáře : *(úmyslně neuvádím)*

Věk : 16. let Kategorie : dorostenka

Frekvence : 5x cvičení za týden

Doba cvičení : 30 minut

Organizace cvičení : rozklusání 5', cvičení 2x10', závěr 5'

Náplň cvičení : rozklusání, protahovací cvičení

Náplň závěru : vyklusání, kompenzační cvičení

Rozpis programu

Týden 1.den 2.den 3.den 4.den 5.den

1. A B A C B D A C A B

2. A B C D A B C D A B

3. A C B D A C B D A C

4. C D A B C D A B C D

5. B D C D A B C D B D

Náplň cvičení A B C D

A. Vytrvalost: - 2x souvislý běh 15 minut, s oddechem do 5 minut

B. Silový základ: - 3 x 20s stoj, klik ležmo, stoj

- 3 x do maxima leh-sed

- 3 x do maxima kliky

C. Dynamická síla dolních a horních končetin

- 4x 15 hodů (míčem do stěny, kamenem do dálky apod.)

- 4 x 15 m odrazy snožmo vpřed (žabáky)

- 4 x 80 přeskoků přes švihadlo snožmo s přestávkou 1'

D. Rychlost

- 8 x starty z různých poloh na 5 metrů

- 6 x 10 m starty

Individuální roční tréninkový plán brankáře

Kategorie : dorost

Rok : 1995

Cíl pro rok: Odstranit nedostatky při chytání nízkých míčů a míčů směřujících na zem.

Cvičení rychlé orientace ve spolupráci s obránci.

Morálně-volní příprava : Odstranit povahové nedostatky, které se projevují zejména po obdržené brance

Tělesná příprava : Zlepšit rychlost obecnou i speciální

Technická příprava : Zaměřit se na chytání míčů do spodní poloviny branky. Zvýšit dávkování střel pro chytání na 150 až 200 míčů v tréninku. Zlepšit techniku přihrávek.

Taktická příprava : Pokračovat v nácviku dlouhých přihrávek útočníkům pro zakládání útočných akcí. Spolupráce s obránci při osobní hře soupeře. Odstranit dlouhé držení míče při výhozech od branky.

Přípravné období

a) Morálně volní příprava: vytvářet podmínky pro upevnění kolektivu. Rozvíjet kladné charakterové vlastnosti brankáře.

b) Tělesná příprava: Zvýšit všestrannou tělesnou přípravu. Prostředky : průpravná cvičení, cvičení s náčiním (švihadla), akrobacie se zaměřením na rozvoj speciálních pohybových vlastností brankáře.

c) Technicko-taktická příprava: Tělocvična-průpravná cvičení brankáře. Hřiště-zdokonalování postavení při trestných hodech v tréninkových utkáních

Hlavní období

Cíl: Udržet vysokou trénovanost a vytvořit předpoklady pro podání maximálního výkonu

a) Tělesná příprava: Další rozvíjení rychlosti, postřehu, pohotovosti, obratnosti. Nepřerušit posilování, jen upravit dávky pro nácvik v přírodě.

b) Technicko-taktická příprava: Zdokonalit obranné činnosti. Nácvik zakládání útoku z výhozu od branky. Prostředky: nácvik signálů, tréninková přátelská utkání, pravidelná hodnocení po utkáních.

Přechodné období

Cíl Dočasným snížením intenzity tréninku dosáhnout psychického uvolnění. Vytvořit předpoklady pro nástup do příštího přípravného období. Prostředky : doplňkové sportovní hry, plavání. Vyhodnotit činnost brankáře za celé roční období a provést návrh plánu na další období.

Věřím tomu, že ve většině našich oddílů již existuje individuální příprava brankářů. Pakliže tomu tak není, potom pro individuální výcvik trenér vyhrazuje brankářovi z 90 minutové tréninkové jednotky asi 15 minut. Ostatní výcvik probíhá za součinnosti celého kolektivu.

Individuální perspektivní plán

Tento plán vychází z perspektivního plánu družstva, jeho sestavování a kontrola dodržování je obdobné jako u ročního plánu. Vždy ale vychází ze znalosti brankáře, jeho předností a nedostatků a z možností daného družstva.

8. HODNOCENÍ VÝKONU BRANKÁŘE

GRAFICKÝ ZÁZNAM Pro střelbu a chytání brankáře	
SOUPERŤ : _____	MÍSTO : _____
DATUM : _____	HODINA: _____

I. poločas

Chytání střel na branku				
Z křídla		Ze středu		
nahoru	dolů	nahoru	dolů	

Někteří trenéři si zakreslují v diagramu i brankoviště, a v grafickém záznamu tedy mají i místa odkud došlo ke střelbě

II. poločas

Chytání střel na branku				
Z křídla		Ze středu		
nahoru	dolů	nahoru	dolů	

Vyhodnocení úspěšnosti brankáře :

Legenda :o = branka obdržena
 - = střelba vyrazená za brankovou čáru(aut)
 /= zásah úspěšný-s okamžitou rozehrávkou

x = střelba vyrazená zpět do hry
 P = pokutový hod
 T = trestný hod

HODNOCENÍ BRANKÁŘE V UTKÁNÍ					
Soupeř: _____		Místo: _____			
Datum: _____		Hodina: _____			
Minuty hry I. poločasu	Chytání střel na branku				vybíhání
	Z křídla		Ze středu		
	Nahoru	dolů	nahoru	dolů	
1 - 5					
6 - 10					
11 - 15					
16 - 20					
21 - 25					
26 - 30					
celkem zásahů					
úspěšnost v %					
Minuty hry II. poločasu	Chytání střel na branku				vybíhání
	Z křídla		Ze středu		
	Nahoru	dolů	nahoru	dolů	
2 - 5					
7 - 10					
12 - 15					
17 - 20					
22 - 25					
27 - 30					
celkem zásahů					
úspěšnost v %					
Legenda : / = úspěšný zásah s okamžitou rozehrávkou X = úspěšný zásah – míč sražen za brankovou čáru (aut) O = obdržení branky - = střelba vyražena zpět do hry					

9. ZÁVĚR

Vzhledem k nárokům požadovaným u kvalitních brankářů je nutno dbát na správný výběr hráčů vhodný pro tuto činnost. Špatný nebo neodpovědně provedený výběr, kdy vybereme hráče, kteří některými vlastnostmi nesplňují základní podmínky výběru, způsobí později trenérům nemalé starosti.

Zejména trenéři, kteří pracují s mládeží, musí mít na zřeteli, že všechny nedůslednosti při výběru brankářů i při jejich tréninku povedou později k tomu, že brankář nebude schopen vložit obrovské množství tréninkové práce do kvalitního sportovního výkonu.

Trenéři by si měli uvědomit a současně pracovat s brankáři tak, aby výkonnost rostla přiměřeně vzhledem k věku.

Nejprve působíme na tělesnou připravenost, všeobecnou přípravu a teprve později speciální.

Pro stanovení technické vyspělosti brankáře nám velice dobře poslouží jednotný tréninkový systém, ve kterém jsou uvedeny základní požadavky na brankáře ve všech kategoriích.