

## Cvičení pro trénink brankáře

### A - Průpravná a herní cvičení pro nácvik obranných činností brankáře

#### Cvičení 1

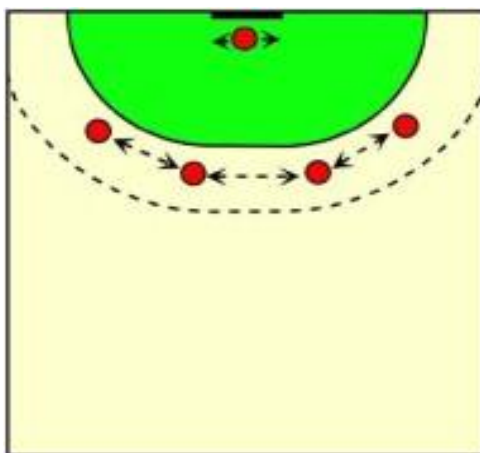
Nácvik chytání prudkých míčů směřujících na tělo. Důležité: nevyrážet. 2 brankáři stojí proti sobě 6-9m, přihrávají si prudké míče do prostoru kolem hlavy a ramen. Postupně přidávají na tvrdosti a míče nechytají, ale tlumí rukama a srážejí před sebe.

#### Cvičení 2

Nácvik chytání míčů letících do horní poloviny branky. Na brankovišti jsou dva hráči a každý má 5 míčů. Střídavě střílejí do pravého a levého horního rohu branky lehké míče. Brankáři se střídají po vystřelení asi 30 míčů.

#### Cvičení 3

Cvičení pro chytání míčů letících na zem. Nácvik obranného zákroku pomocí nohou. Na brankovišti stojí dva hráči a každý má 5 míčů. Brankář stojí u jedné tyče. Hráči střílejí lehké míče k opačné tyči nežli stojí brankář (všechny míče směřují na zem). Brankář se snaží vyrážet míče nohou. Ihned po zákroku zaujímá základní postavení u té tyče, kam směřoval míč. Provádí se v rychlém tempu tak, aby brankář stačil reagovat a zaujmout základní postavení.



#### Cvičení 4

Nácvik pohybu v brance a změny základního postavení.

- na brankovišti jsou rozestaveni 4 hráči (2 křídla, 2 pivotmani) a přihrávají si mezi sebou. brankář podle pohybu mění postavení v brance.
- Totéž – s tím rozdílem, že hráči přidávají náznak střelby a pak si přihrávají. Jeden hráč zakončuje cvičení střelbou.

#### Cvičení 5

Procvičování správné okamžité reakce na letící míč. Brankář stojí v brance zády ke střílejícímu (6 – 9 m). Brankář se na signál otáčí a chytá vystřelený míč. Signál se dává v okamžiku opuštění míče

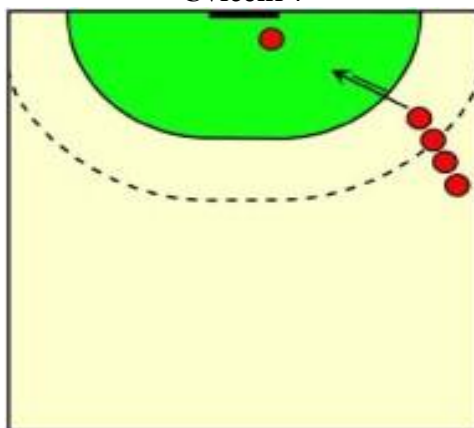
ruky. Rasance střelby je průměrná. dbát na to, aby se brankář otáčel střídavě na obě strany.

### **Cvičení 6**

Základní cvičení pro chytání střel z křídla. Brankář stojí u tyče obě ruce nad hlavou – základní postavení při chytání z místa křídel. Trenér provádí:

- a) hází zpočátku lehké, později tvrdší míče do brankářova těla (dbát na to, aby brankář měl zadržovaný dech v době úderu míče, zpevněné svaly)
- b) hází míče mimo nohu (vzdálenější od tyče). Brankář reaguje. Dbáme na nadlehčení nohy – vytočení chodidla – ne úplné zvednutí nohy, ale posun těsně nad zemí.
- c) míče směřují do horní poloviny branky – brankář reaguje podle potřeby paží vzdálenější od tyče.

### **Cvičení 7**



Nácvik základního postavení a chytání při střelbě z křídla. Střílející hráči jsou postaveni v zástupu v prostoru křídla. Jeden za druhým nabíhá a střílí s naskočením nad brankoviště. Brankář reaguje na střely a snaží se neustále dodržovat správné brankářské postavení.

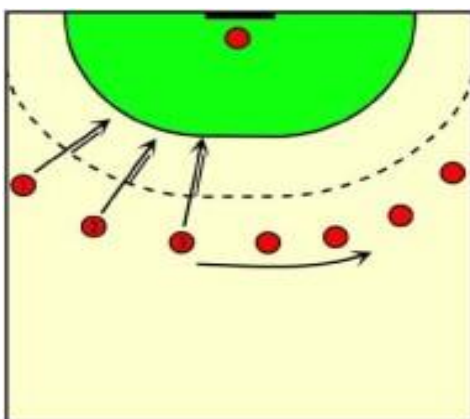
### **Cvičení 8**

Cvičení pro chytání střel z křídla. Střídavě z pravého a levého křídla nabíhají útočníci a střílejí. Po každé střele brankář mění postavení a chytá z druhého křídla. Je třeba dbát na optimální frekvenci střel tak, aby brankář stačil zaujmout základní postavení.

### **Cvičení 9**

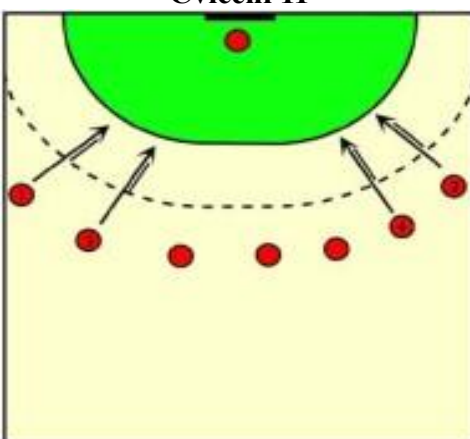
Speciální cvik pro získání správného postavení v her. situaci. Totéž jako u cvič. 8. Stejně rozestavení hráčů jako v předchozím cviku. Hráč nabíhá, naznačuje střelbu a přihrává přes brankoviště nabíhajícímu křídlu. Křídelní hráč zakončuje střelbou. Pro zvýšení obtížnosti může volit první hráč namísto přihrávky též střelbu.

### **Cvičení 10**



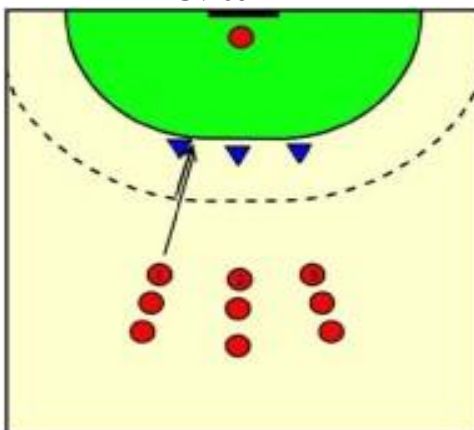
Způsob dávkování při střelbě z místa spojky. Všichni hráči stojí v 10 – 12 metrové vzdálenosti od branky. Z levé strany (popř. pravé) nabíhá jeden hráč za druhým a střílí ze vzdálenosti 9 m. Provádí se opakovaně, co možná nejrychleji. Při každé sérii by se mělo vystřelit 50 – 60 ran.

### Cvičení 11



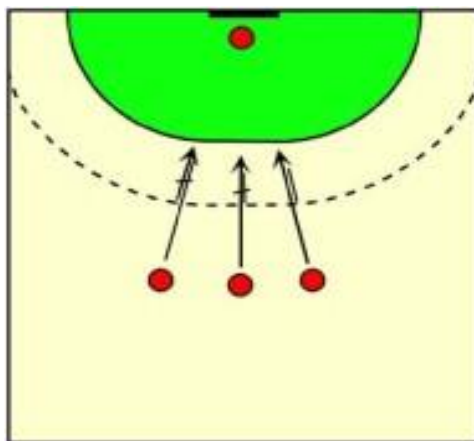
Totéž – pouze s tím rozdílem, že hráči nabíhají střídavě jeden zprava a jeden zleva. Tím postupují do středu. Brankář musí měnit postavení.

### Cvičení 12



Nácvik chytání střel přes blokujícího obránce. Na hranici 8 m stojí v dostatečné vzdálenosti od sebe 3 obránce. Útočníci nabíhají střídavě ze tří zástupů na svého obránce a snaží se jej libovolně obstřelit. Brankář chytá.

### Cvičení 13



Cvičení pro zvýšení postřehu a zorného úhlu. V prostoru spojky nabíhají současně tři hráči. Jsou předem dohodnuti a po společném náznaku střelby jeden z nich vystřelí. Můžeme postupně vzdálenost mezi útočníky zvětšovat, popř. nabíhá více střelců.

#### Cvičení 14

Osvojování návyku práce nohou – postojový styl. Zamezíme tím chytání polovysokých míčů pádem. Nácvik herní situace, při které má brankář zakrytý rozhled. Cvičení pro zlepšení reakce a postřehu. Útočníci střílejí opakovaně všechny míče na zem, postupně přidávají střelbu polovysokých míčů (50 cm nad zem). Brankář se snaží všechny míče krýt nohou.

- a) Ze 7-8 metrové vzdálenosti od dřevěné stěny nabíhají hráči jeden za druhým. Obstřelují stěnu tak, aby brankář neviděl střílejícího. Pouze střelba ze země.



- b) V případě, že na hřišti není stěna, stojí tři hráči ve vzpažení (neblokují). Útočníci cvičí stejně jako v př. a).

- c) Hráči nabíhají a střílejí přes stěnu – střelba s výskokem.

### B - Průpravná a herní cvičení pro zlepšení pohybových schopností brankáře

#### Cvičení 15

Rozvoj obratnosti – umění padat. Gymnastické cviky pro obratnost jako např. kotouly (vpřed a vzad), pády do lehu provádíme vždy v průpravné části hodiny.

#### Cvičení 16

Obratnost. Brankář s jedním míčem za chůze či v pomalém poklusu vyhodí míč nad sebe. Před opětovným chycením provede

- a) dřep – výskok a chycení míče před dopadem na zem,
- b) leh – vztyk a chycení míče,
- c) sed – vztyk a chycení míče,
- d) kotoul – vztyk a chycení míče

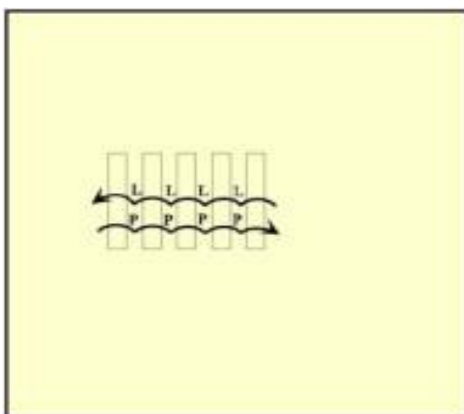
### **Cvičení 17**

Cvičení pro rozvoj rychlosti paží. Brankář stojí v mírném stoji rozkročném. Snaží se co nejrychleji z připázení vzpažit (přes upažení). Tleskne dlaněmi nad hlavou a připáží, tleskne dlaněmi o stehna. Cvičení se cvičí 10x v co největším tempu.

### **Cvičení 18**

Rychlost paží.

- a) Levá paže je stále ve vzpažení – pravá paže střídavě z připázení vzpažuje přes upažení. Stejně se vrací zpět do připázení.
- b) Totéž druhou paží.



### **Cvičení 19**

Nohy – rozvoj odrazové síly nohou. Švédské lavičky (5-7). Cvičící zahajují z postavení pravým bokem k lavičkám. Poskoky po pravé noze (bez meziskoku) přes lavičky. Zpět po levé noze. Provádíme 3x po každé noze. Dbáme na plynulost, nesmíme se otáčet do směru pohybu – stále bokem.

### **Cvičení 20**



Totéž. Lavičky stojící těsně za sebou (3-4) přeskakují brankáři opakovanými odrazy z pravé na levou nohu. Začínáme bokem k lavičce a odrazem ze vzdálenější nohy.

### **Cvičení 21**

Velmi důležité cvičení pro brankáře. Rozvoj rychlosti nohou. Dbáme, aby byly poskoky měkké a na špičkách. Švihadla – poskoky snožmo a jedno nož střídavě po sériích. 50x snožmo = 150x. Při pravidelném cvičení zvyšujeme dávky. Začínáme se 600 skoky (4 série). Nejvíce pak 1200 skoků (8 sérií po 150 skocích). Mezi jednotlivými sériemi vkládáme přestávku se cvičením nezátěžujícím dolní končetiny.

### **Cvičení 22**

Nácvik startu na míč a reakce. Krátké sprinty na vzdálenost 10 m opakovaně na optický či zvukový signál (vypuštění míče z ruky, mávnutí rukou, písknutí). Startujeme z různých poloh (stoj – čelem i zády do směru běhu, dřep, sed atp.). Série.

### **Cvičení 23**

Cvičení pro zvýšení reakce a postřehu. Tenisové míčky – brankář stojí 3 m od pevné stěny. Za ním trenér (popř. druhý brankář) hází míčky na stěnu. Brankář je chytá a vrací trenérovi dozadu. Postupně vzdálenost zkracujeme.

### **Cvičení 24**

Totéž. Tenisové míčky – brankář stojí čelem ke stěně. Za ním po obou stranách další 2 brankáři. Střídavě hází míček o stěnu a brankář míček chytá do jedné ruky a vrací zpět. Házíme tak, aby míčky po odrazu směřovaly stranou od hráče.

### **Cvičení 25**

Nácvik rychlé reakce a postřehu. Tenisové míčky – brankář stojí sám čelem ke stěně – nahazuje si míček na stěnu a chytá jej do jedné ruky. Obtížnost zvyšujeme přidáním různých cviků (dřep, obrat o 360 stupňů atp.).

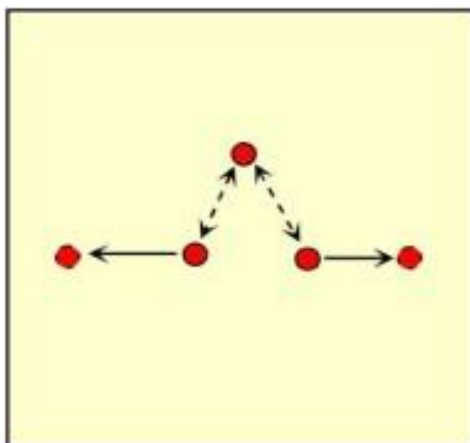
### **Cvičení 26**

Cvičení na zvýšení rozsahu pohybu v kyčelním kloubu a na protažení dvouhlavého stehenního svalu. Brankář stojí zády opřen o stěnu a přednoží jednu nohu. Trenér popř. další brankář udělá dřep a položí si jeho nohu na své rameno. Pomalu vstává a zdvihá nohu cvičícího brankáře. Rozsah

pohybu je různý a řídí jej cvičící. Opakování 5x pravou a 5x levou nohou.

### Cvičení 27

Cvičení na zvýšení postřehu a zlepšení koordinace pohybu. Brankář i trenér (druhý brankář) stojí proti sobě s míči na vzdálenost 2-3 m. Brankář si svůj míč nadhodí, zpracuje míč od trenéra a přihrává mu jej. Potom chytá svůj nadhozený míč. Přihrávky neustále zrychlujeme, popř. snižujeme výšku nadhozeného míče.



### Cvičení 28

Cvičení pro vidění v zorném úhlu a pro postřeh. Čelem k brankáři stojí dva spoluhráči s míčem. Střídavě přihrávají brankáři a ten míč vrací. Vzdálenost mezi dvěma přihrávajícími se neustále zvětšuje.

### Cvičení 29

Posilovací cvičení pro lýtkové svaly a vytočení chodidel. Brankář je čelem ke stěně (zdi, postavené lavičce). Opakovaně kope vnitřním nártem do míše o stěnu. Vzdálenost 1 m od stěny. Můžeme zkracovat. Cvičíme oběma nohama. Brankář provádí cvičení na nohách.

### Cvičení 30

Zlepšení rozsahu pohybu v kyčelním kloubu. Brankář stojí bokem k libovolné překážce (švédská bedna, židle, spoluhráč předkloněný apod.). Brankář unožením přešvihává nohu přes překážku. Po 10 pokusech si mění nohy.

### Cvičení 31

Cvičení pro zlepšení práce nohou. Speciálně pro chytání míčů letících do hor. poloviny branky – odraz ze souhlasné nohy. Brankář stojí bokem k lavičce (50 cm vysoké). Opakovaně se odráží bližší nohou a vyskakuje na lavičku. Provádí nepřetržitě 30 vt. Druhá noha slouží pouze jako opora.

### Cvičení 32

Nácvik pohybu v brance a orientace pomocí tyčí. Po dobu 10-15 vt. se pohybuje brankář od jedné tyče k druhé. Přesouvá se cvalem stranou a vždy se dotkne tyče rukou. Provedení v maximální rychlosti.

### Cvičení 33

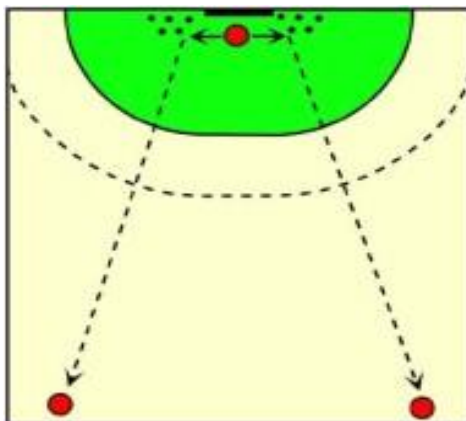
Posílení břišního svalstva. Brankář se chytí rukama za horní břevno branky. Ve svisu chytá míče házené trenérem pouze nohama.

C - Průpravná a herní cvičení pro nácvik  
útočných činností brankáře

**Cvičení 34**

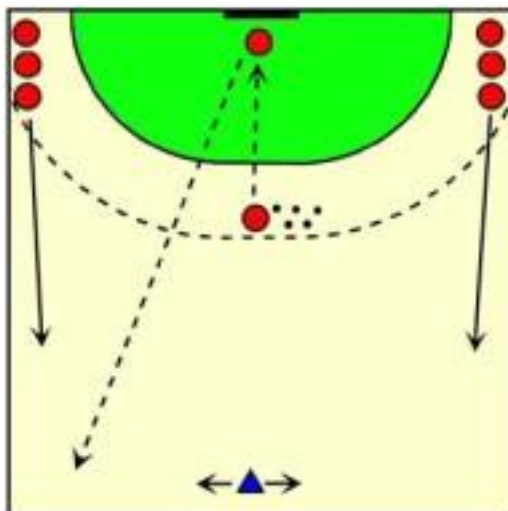
Nácvik přesnosti, založení rychl. útoku. Brankář stojí v určité vzdálenosti od určeného cíle (tyč branky, železná hůl, strom atd.), 5-8 míčů se snaží přímou a prudkou přihrávkou zasahovat určený cíl. Vzdálenost 10-25 m.

**Cvičení 35**



Brankář stojí v brankovišti, na každé straně vedle brankových tyčí vždy 5 míčů. Cvičící brankář vyběhává z branky a střídavě sbírá míče a přihrává dvěma hráčům, kteří stojí za půlicí čarou.

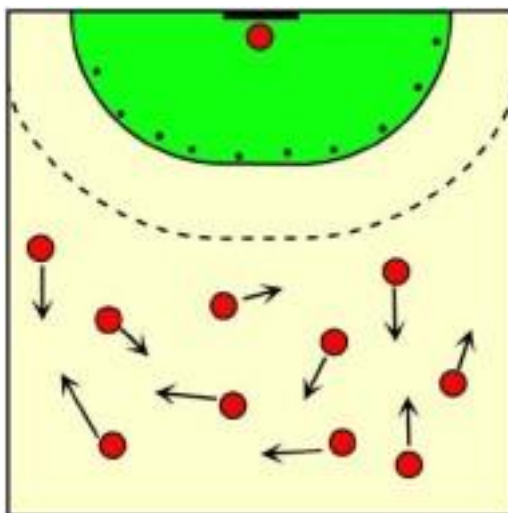
**Cvičení 36**



Nácvik založení rychlého útoku. Přesnost a rychlá reakce na vzniklou herní situaci. V křídelních pozicích stojí dva zástupy útočících hráčů. Ve dvojicích vyběhávají a zakládají rychlý útok. Povel k vyražení je odhod míče trenérem (popř. druhým brankářem) směrem na branku. Na soupeřově polovině se pohybuje jeden obránce, který střídavě naznačuje pohyb do stran k jednomu z útočníků. Brankář podle situace volí přihrávkou jednomu z nich (výhodněji postavenému).

**Cvičení 37**





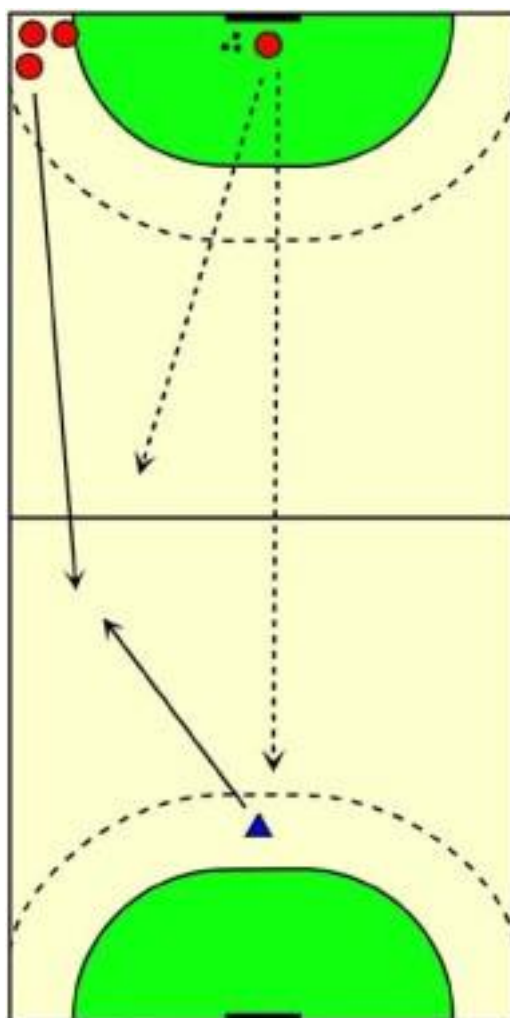
Nácvik založení rychl. útoku  
 - rychlá reakce  
 - správná přihrávka  
 - jeden ze způsobů dávkování

Na hranici brankoviště je rozestavěno 8-10 míčů. Po celém prostoru hřiště se pohybuje stejný počet hráčů. Brankář v brance stojí zády do hřiště. Na povel vyběhává, zdvihne první míč, přihrává jednomu hráči a vrací se zpět k brance, kde se dotkne rukou tyče. Pokračuje tak dlouho, dokud neodhodí všechny míče. Přihrávat smí pouze těm hráčům, kteří prozatím nemají míč. Hráči nesmějí míč schovávat či jinak brankáře klamat.

### Cvičení 38

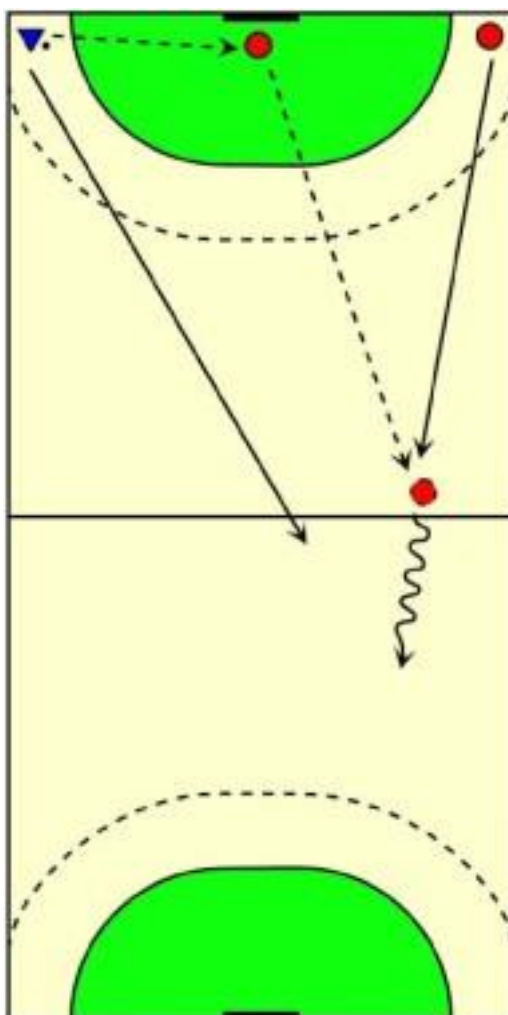
Nácvik první fáze založení rychl. útoku. Rychlost a obratnost. Brankář sedí (leží) v brance. Trenér mu hází opakovaně míče ze vzdálenosti 9 m. Míče směřují na branku, ale z dosahu brankáře nebo úplně mimo branku. Brankář se snaží v nejkratší době získat míč a přihrát trenérovi. Povelem je opuštění míče ruky.

### Cvičení 39

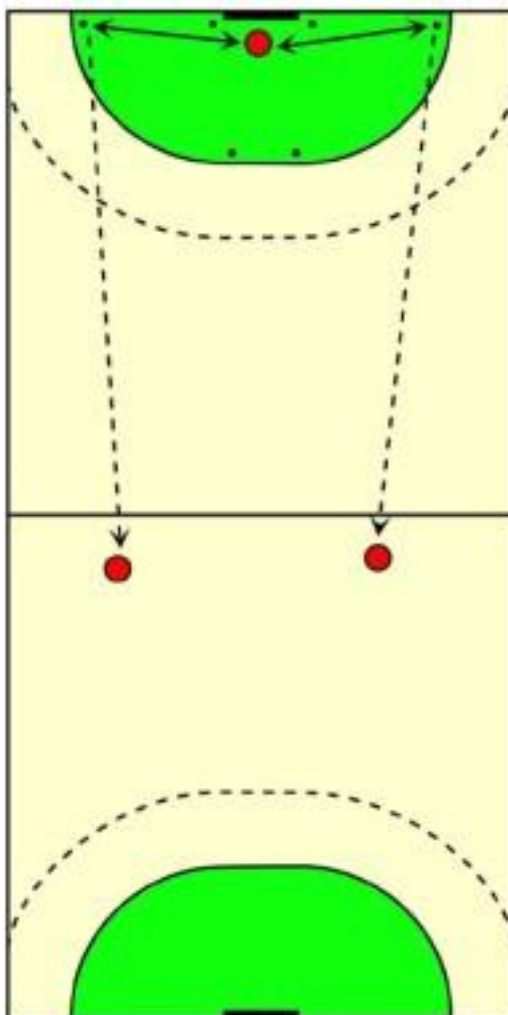


Nácvik druhé fáze založení rychlého útoku s možností vstřelení branky samotným brankářem. Z prostoru křídla vybíhá útočník. V protější brance stojí brankář, který volí střídavě vyběhnutí do přihrávky nebo zaujímá základní postavení v brance.

#### Cvičení 40



V každém rohu hřiště stojí jeden hráč – obránce a útočník. Obránce přihrává míč brankáři, což je povel pro útočníka k vyrazení do útoku. Obránce vybíhá také se snahou zabránit akci. Brankář přihrává útočícímu hráči buď přímou a prudkou přihrávkou nebo volí přihrávku obloukem přes bránícího hráče.



Příklad testu pro založení rychlého útoku (rychlost a přesnost). Na hranici brankoviště (na přesně vymezených místech – v křídlech, před tyčemi a vedle tyčí) je položeno 6 míčů. Na soupeřově polovině stojí dva hráči. Brankář stojí v brance a dotýká se terče (míč, dres atd.), který leží na brankové čáře. Na povel vyběhá k některému míči a přihrává jednomu ze dvojice, která stojí na druhé polovině hřiště. Vrací se zpět k terči, dotkne se jej a pokračuje do té doby, než odhodí poslední míč. Počítá se výsledný čas a přesnost přihrávky (za přesnou považujeme jen tu, po které nemusí chytající měnit postavení).