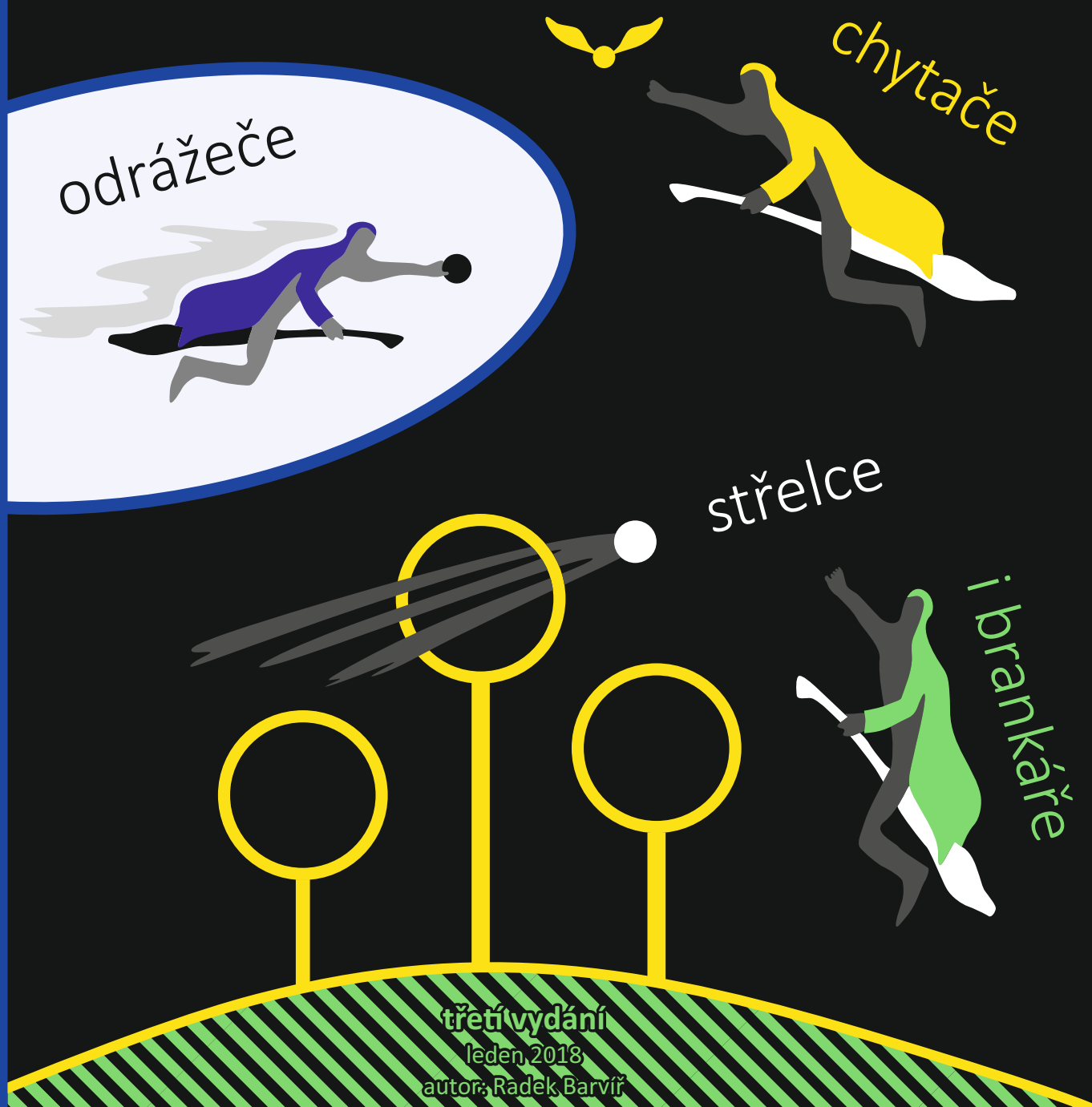


PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA PRO TRÉNINK

FAMFRPÁLU

40 CVIČENÍ PRO



#	název cvičení	tech. obtížnost	počet hráčů*
	Výbava, slovníček, počty hráčů, zásady tréninku, plán hřiště, legenda		
	Základy techniky práce s míčem, fyzického kontaktu, chytání zlatonky		
0	Rozcvička	★	neomezeně
1	Čtverec	★ ★ ★ ★	4+0+0+0=8–20
2	Křižovatka	★ ★ ★	8+0+0+0=8–20
3	Výměna nosičů	★ ★	4+0+0+0=4–8
4	Pokrývání střelci	★ ★ ★	6+0+1+0=7–9
5	Odtlačení	★	4+0+0+0=4–7
6	Člověk, skřet, obr	★ ★	3+1+0+0=4–7
7	Postup v poli	★ ★ ★ ★	8+0+0+0=8–14
8	Přihrávky ve stresu	★ ★	4+0+2+0=6–8
9	Pokrývání odražeči	★ ★ ★	3+0+2+0=5–7
10	Lov na čas	★ ★ ★	5+0+1+0=6–10
11	Napalmování	★ ★ ★ ★	1+0+4+0=5–10
12	Útok dva na dva	★ ★ ★	1+1+2+0=4–6
13	Malý útok	★ ★	3+1+1+0=5–10
14	Velký útok	★ ★ ★	4+0+2+0=6–12
15	Komplexní útok	★ ★ ★ ★	2+1+3+0=6–12
16	Kontrola potlouků	★ ★ ★	3+1+4+0=8–12
17/18	Chycení / odražení	★ ★ ★	0+0+3+0=3–5
19	Záchrana potlouku	★ ★ ★ ★ ★	0+0+3+0=3–6
20	Rychlý úder	★ ★ ★ ★	0+0+3+0=3–4
21	Rozehrávka potlouku	★ ★ ★	0+0+2+0=2–3
22	Všichni proti všem	★ ★	0+0+4+0=4–12

*rozdělení hráčů je v pořadí zleva střelci, brankáři, odražeči a chytači (v minimálním osazení), následuje rozsah nejnižšího a nejvyššího možného počtu hráčů

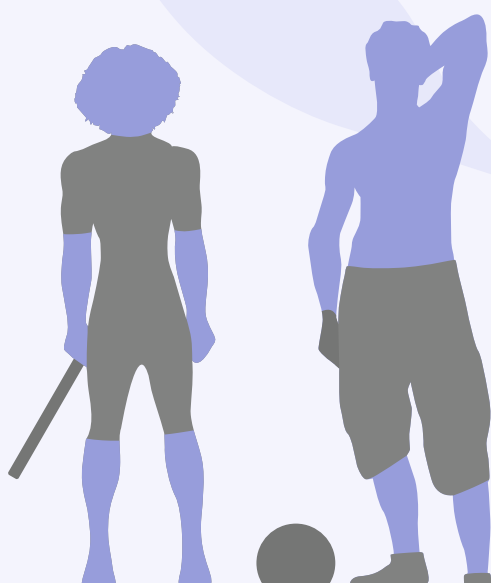
#	název cvičení	tech. obtížnost	počet hráčů*
23	Bitva potlouků	☆☆☆	0+0+6+0=8–20
24	Útok na chytače	☆☆	0+0+2+3=5
25	Roj zlatonek	☆☆☆	0+0+0+5=5–10
26-29	Strážce zlatonky, techniky	☆☆☆☆	0+0+0+3/2=3/2

+ taktická cvičení
označená A–K

„famfrpál je genderově vyvážený sport“,
proto spolu v jednom týmu nesmí hrát současně
více než 4 hráči stejného pohlaví

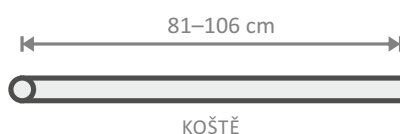
za prohození camrálu obručí tým
dostává **10 bodů**, chycením zlatonky
získává úspěšné družstvo **30 bodů**
a hra, pokud není vyrovnané skóre, končí

„famfrpál je kontaktní sport“,
většina kontaktu je však povolena jen
mezi hráči stejných pozic, pouze zepředu,
jednou rukou, a zásadnější kroky lze navíc
podnikat jen proti hráči držícímu v ruce míč



CAMRÁL
obvod 65–67 cm; 12 a více plátů
např. volejbalový míč

POTLOUK
průměr 21,6 cm; obvod 67,8 cm
např. Mikasa 8.5" míč na vybíjenou



ZLATONKA
obvod 21 cm, délka 25–30 cm
např. tenisový míč v ponožce

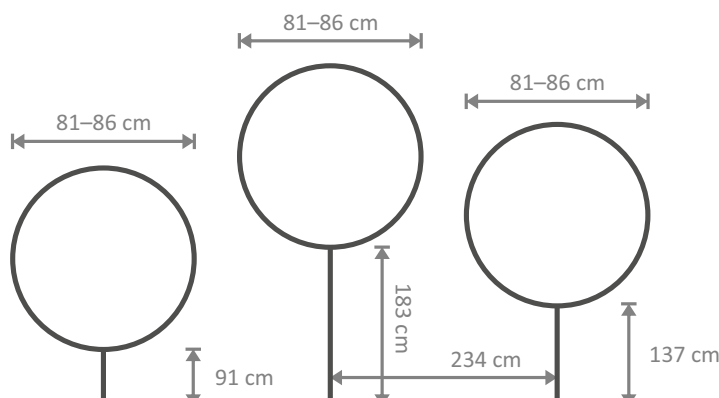
CZ

střelec
brankář
odrážeč
chytač
zlatonka
camrál
potlouk
koště
obruč

EN

chaser
keeper
beater
seeker
snitch
quaffle
bludger
broom
hoop

Pohled na obruče směrem ze středu hřiště:



*rozdělení hráčů je v pořadí zleva střelci, brankáři, odrážeci a chytači (v minimálním osazení), následuje rozsah nejnižšího a nejvyššího možného počtu hráčů

„zlatonka nastupuje v 17. minutě”,

kdy jsou současně upozorněni oba chytači,
kteří vyrážejí na hřiště v minutě 18.



„každý tým musí mít při hře na hřišti brankáře”,

který hru po prohození camrálu obručemi rozehrává

Co když je hráčů málo?

... aneb jak si rozdělit pozice při sníženém počtu účastníků

ideální stav nadprůměr docela dobře něco se dá chvílku jo asi nic no

1	jít domů :- (a přemýšlet, jak přivést další lidi
2	● vs. ● nebo ●●
3	●●●
4	●○ vs. ○● nebo ●● vs. ●●
5	●●●●
6	●○○ vs. ○○● nebo ●○● vs. ●○●
7	●●●●● nebo ●●●●●
8	●○○● vs. ●○○● nebo ●(3x) vs. (3x)●
9	●○○●●●
10	●○○●● vs. ●●○○●
11	●○○●●●●
12	●○○○○● vs. ●●○○○○
13	●○○●●●●●
14	●●●●●● vs. ●●●●●● viz cv. 23
15	●○○○○●●●●
16+	totéž, jako u 15 hráčů, s průběžným střídáním nehrajících lidí
25+	hra ve 3 týmech se střídáním a 1 týmem sledujícím zápas

Kdo vede trénink?

Sestavení, organizaci a vedení tréninků by měl ve famfrpálovém týmu zajišťovat **hlavní trenér**, který je členy týmu zvolen nebo jinak ustanoven. Trenér má také dle oficiálních pravidel při hře na turnajích několik drobných povinností a práv oproti běžným členům týmu. Častým případem je, že si hlavní trenér nebo členové týmu volí navíc **1-2 asistenty trenéra**, kteří s hlavním trenérem spolupracují, pomáhají mu s organizací, zastupují jej v případě jeho nepřítomnosti a případně také vedou oddělené části tréninku. Je proto vhodné, aby hlavní trenér a jeho asistenti měli odlišnou primární pozici (střelec/brankář + odrážec + chytač), a mohli se tak při pozicně oddělených částech tréninku každý věnovat hráčům na daných pozicích. Na turnaji je trenér obvykle v roli tzv. **speaking captain** a komunikuje s rozhodčími.

Jak ho rozvrhnout?

Délka tréninku často závisí na několika okolnostech, jako je počet účastníků se hráčů nebo počasí. Vhodná je doba minimálně **90 minut**, během níž je možné stihnout všechny jeho obvyklé části. Lze samozřejmě trénovat i déle podle chuti.

- **rozcvička** (protahání, rozběhání, rozházení se, ...) 15 min
- **nácvik dílčích úkonů** (často střelci a odrážeci zvlášť) 15 min
- **nácvik modelových situací** (hráči různých pozic dohromady, nejlépe s uplatněním dovedností získaných v předchozí části) 15 min
- **hra** (ideálně v pravidly daném, případně sníženém počtu hráčů) 40 min
- **protahání se**, úklid hřiště 5 min

Uvedené časové údaje jsou pouze orientační. Při otevřeném tréninku, kterého se účastní nováčci bez zkušenosti se hrou, je nutné přičíst dobu nutnou pro vysvětlení pravidel. Často se zde také upřednostňuje hra, během níž jsou pravidla prakticky demonstrována. Naopak v situaci, kdy je nižší počet účastníků tréninku (<6-7), a pro hru tak není k dispozici rozumný počet lidí, je vhodné čas vyhradit pro nácvik modelových situací na 1 sadu obručí. Kromě klasických tréninků, pořádaných ideálně alespoň **1x týdně** (lépe 2x) je možné zařadit i kondiční tréninky. Často opomíjeny jsou také další volnočasové akce, které pomáhají utvrdit kolektiv týmu.

Co by měli hráči znát?

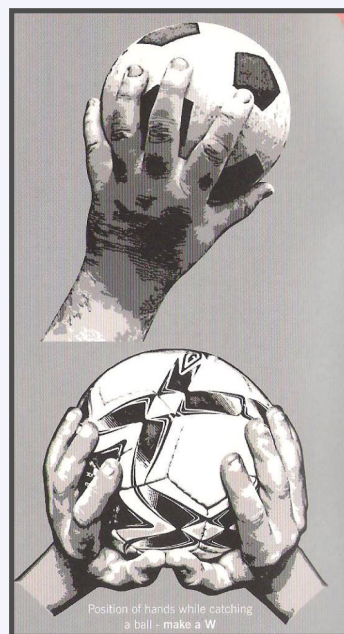
Během prvních několika tréninků by hráči měli být obeznámeni mimo základních pravidel hry též se správnou technikou **hodu** a **chytání** jednotlivých typů míčů, zásadami **bezpečného způsobu padání** a provádění **složení** (tacklingu) protihráčů.

Házení

Ve famfrpálu je možné míče přenášet, házet a kopat. Přesné hody a přihrávky jsou vždy stěžejní dovedností každého střelce i brankáře, stejně jako rychlost a přesnost hodu je důležitá pro odrážeče. Doporučená technika hodu je podobná házenkářskému stylu. V modelové situaci hráč házející pravou rukou drží koště rukou levou s levou nohou předkročenou. Míč drží v pravé ruce natažené dozadu za tělo. Hod probíhá obloukem za pomoci pohybu celé paže dopředu a mírně vzhůru, přičemž pohyb je podpořen pootočením trupu (pro leváky opačně). U krátkých přihrávek je trajektorie letu míče přímější než u přihrávek dlouhých, kde je snahou přehodit bránící protihráče. Přihrávky pohybujícímu se příjemci se směřují před samotného hráče. Odrážeči při vybití střelců míří na střed těla, u odrážečů dle jejich chování.

Chytání camrálu

Hráči se obvykle při prvním setkání s famfrpálem snaží míč chytat pouze jednou rukou, zatímco druhou využívají pro držení koštěte. Pravdou však je, že chytání pomocí **obou rukou** při držení koštěte pouze stehny je výrazně efektivnější a jistější jak při stání, tak i v pohybu. Ruce je při chytání camrálu vhodné orientovat **dlaněmi vpřed směrem k přilétajícímu míči** a vytvarovat do tvaru písmene „W” (viz obrázek vpravo). Po úspěšném chycení je míč dále držen jen jednou rukou, zatímco druhá ruka se vrací na koště. Možné je také chytání míče za použití pouze jedné ruky, případně pomocí ruky a těla. Postup chytání pomocí jedné ruky se však doporučuje spíše pro zkušené hráče. Míč je dobré při příletu **pozvolna zbrzdit** pohybem zápěstí nebo celé ruky ve směru letu míče.



Chytání potlouku

Značně odlišný je způsob chytání potlouku hozeného soupeřem za účelem vybití. V této situaci je vhodné ruce umístit horizontálně cca ve výšce pasu **dlaněmi vzhůru**. To umožní odklonění míče vzhůru, kdy je možné jej před dopadem na zem chytit bez účinku vybití. U přímého chytání je vhodné ránu zbrzdit zpětným pohybem a míč chytit jeho **přitlačením pomocí rukou k tělu** (obalit míč).



Bezpečné padání

Famfrpál je **plně kontaktní sport**, a tak podle pravidel může docházet k určitému kontaktu mezi hráči od pasivního bránění v pohybu až po složení soupeře k zemi. Jednotlivé typy kontaktu se dají praktikovat za určitých jasně daných podmínek, např. pouze zepředu, mezi koleny a rameny, na hráče s míčem, nebo pouze jednou rukou, a tak je vhodné tato **specifika nastudovat v pravidlech**. Každopádně však během hry dochází k nuceným i nenuceným pádům hráčů, které při nesprávném provedení mohou vést ke zbytečným zraněním. Základem bezpečného padání je **nesnažit se pád zbrzdit napnutou rukou**. Místo toho je lepší jej pozvolna **rozložit na celé tělo** – tj. ruce držet podél těla a svalit se tak, aby byl náraz při pádu pohlcen postupně boky a tělem, při pádu dozadu pak **předklonit hlavu** směrem ke hrudi.

Složení (tackling)

Hráči dle oficiálních pravidel musejí být při hře seznámeni s **bezpečným způsobem** složení soupeře. Tato technika je využívána jak střelci a brankáři, tak také odrážeči, a je v určitých situacích nejefektivnější obranou i útokem. Existuje několik způsobů složení (viz videonávody). Složit je povoleno pouze **hráče držící míč, zepředu** a pomocí **jedné ruky**. Základem klasického způsobu složení je chycení hráče jednou (např. levou) rukou okolo jeho pravé paže z jedné strany, bokem krku z druhé strany (tím vzniká **pevné uchopení**), nakročení nohy (zde pravé) směrem za hráče (za účelem **dobré stability**) a stažení hráče směrem k sobě (v podstatě sednutí si). Po úspěšném provedení složení je výhodou **udržení koštěte** mezi nohama a fixace protihráče na zemi dokud neupustí míč (viz obrázek). Poté je třeba jej ihned pustit.



zdroj obrázků: QuidditchUK Drill Manual

Videonávody

- Práce s míčem: <https://youtu.be/QkdEC0tN0Hg>
- Hod potloukem: <https://youtu.be/Y5az13swwMM>
- Padání a složení: https://youtu.be/nMvG_UHTpnQ
- Únik ze složení: <https://youtu.be/l9VPWHizhcM>

Chytačské techniky

Nedílnou a divácky velmi atraktivní součástí famfrpálu je chytání zlatonky. Chytači v ní musejí najít způsob, jak přelstít jejího nosiče a zároveň neulehčit situaci svému oponentovi. Cvičení pro chytače je v této příručce pouze několik a nevěnují se příliš detailům techniky, jelikož nácvik chytání je záležitostí pouze dvojice osob a během klasických tréninků k němu obvykle nedochází. Přesto jde o důležitou aktivitu, které by měla být věnována pozornost. Existuje několik **základních chmatů** pro chycení zlatonky, které je pak možné individuálně upravovat (fantazii se rozhodně meze nekladou). Podstatné je znát alespoň pár **různých technik chytání**, jelikož v opačném případě je nosič zlatonky překvapen pouze u prvních několika pokusů, po nichž si již na styl chytače zvykne, a na další pokus je již předem připraven.

Goswell

Předpokladem je, že nosič zlatonky stojí čelem k chytači a oběma rukama se opírá o jeho ramena, aby si jej držel z dosahu. Goswell (studna) je technika, při které chytač své ruky rychle a tvrdě prostrčí **zespodu mezi rukama nosiče zlatonky**, a tímto pohybem se dostane z jeho držení. Současně také **vykročí vpřed**, čímž jej **vyvede z rovnováhy**. Na závěr z jedné strany rukou chytí a strhne zlatonku.



Swimming

Technika Swimming (plavání) je velmi podobná, jen pohyb rukou jde **shora dolů**.



Side on

Předpokladem třetí techniky s názvem Side on (z boku) je, že chytač nestojí k nosiči zlatonky čelem, ale **bokem**. Nosič zlatonky se pak opírá jednou rukou o jeho bližší rameno, případně i druhou rukou o hrud' tak, aby si jej držel z dosahu. Když chytač stojí svým levým bokem směrem ke zlatonce, použije svou levou ruku, kterou se **prudkým pohybem vzhůru** dostane z držení, následně **přikročí** a pravou rukou okolo levého boku nosiče zlatonky míček zachytí. Tuto techniku lze samozřejmě provádět z obou stran, tedy např. při postoji pravým bokem vpřed použít pravou ruku pro vyklouznutí a levou k chycení zlatonky. **Představivosti se meze nekladou.**



Obrana zlatonky

Existují také situace, kdy chytač zlatonku místo chytání brání. Typickým případem je stav hry, kdy tým **prohrává o více než 30 bodů**, a chytač tohoto týmu se proto snaží chycení zabránit. I v případě, že by zlatonku chytil, jeho tým by hru prohrál. Pro zvrácení situace tak může **zlatonku určitý čas bránit**, minimalizovat tak šanci jejího chycení soupeřem a doufat v příznivý vývoj camrálové hry ve prospěch jeho týmu. Jakmile bodový rozdíl klesne na/pod 30 bodů (po chycení by nastala remíza +prodloužení/výhra), může v chytání pokračovat. Obrana probíhá zpravidla tak, že bránící chytač je k nosiči otočen zády, nosič se o něj opírá rukama a bránící chytač si drží odstup od útočníka taktéž **nataženýma rukama**.

Svou úlohu při ochraně zlatonky, především pokud je skóre **přibližně vyrovnané**, mají též **odrážeči**. Ti by zde měli upřednostnit zlatonkovou hru před camrálovou, jelikož případné chycení zlatonky zde rozhodne zápas.

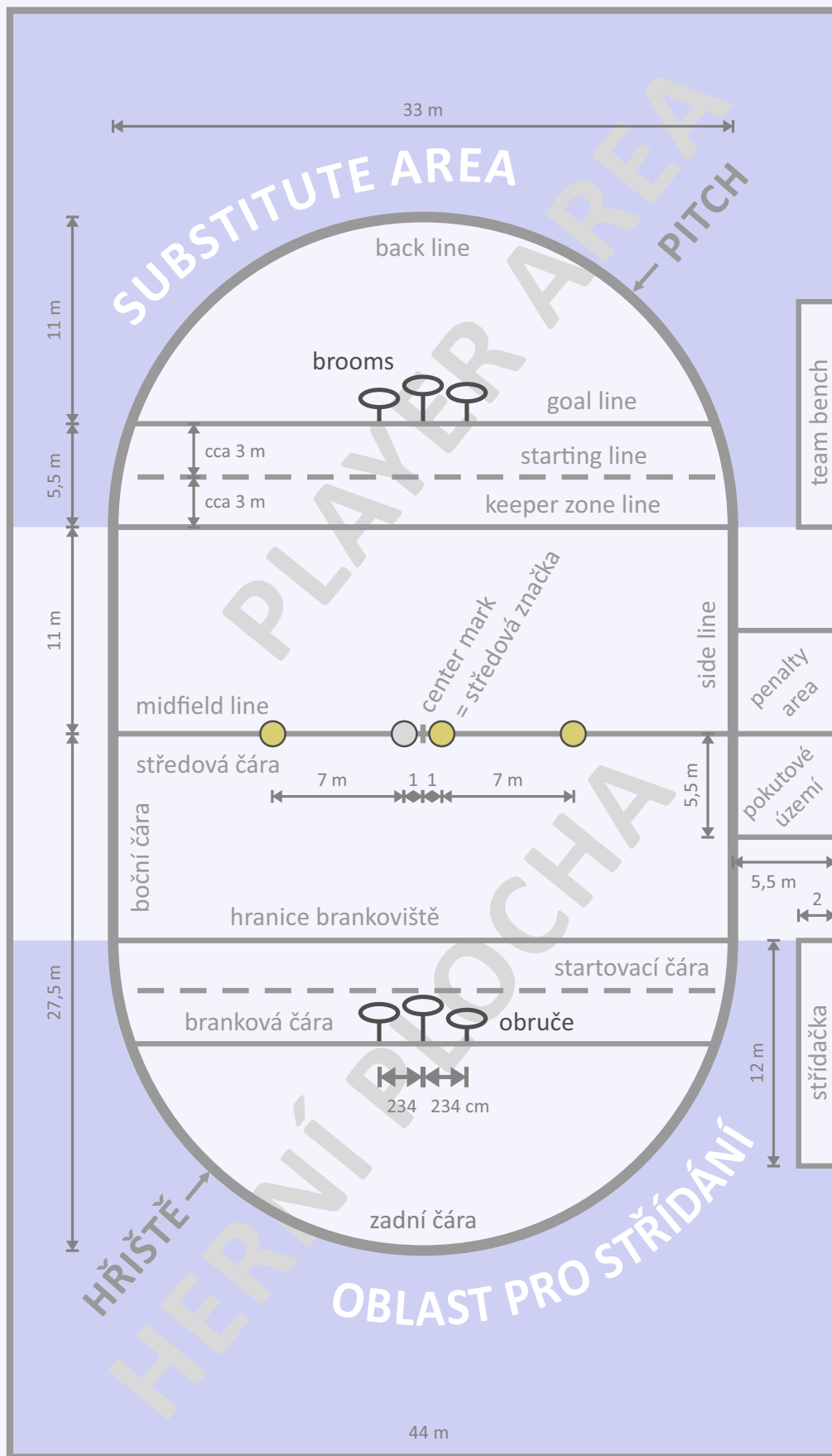


zdroj obrázků: <https://youtu.be/93SHC-jII1Q>

Videonávod

Chytačské techniky: <https://youtu.be/93SHC-jII1Q>

SPECTATOR AREA



SPECTATOR AREA

HLEDIŠTĚ

HLEDIŠTĚ

HŘIŠTĚ

OBLAST PRO STŘÍDÁNÍ



OBTÍŽNOST ↑



ZVÝŠENÉ RIZIKO FYZICKÉHO KONTAKTU ↑

ZVÝŠENÉ RIZIKO FYZICKÉHO KONTAKTU ↑

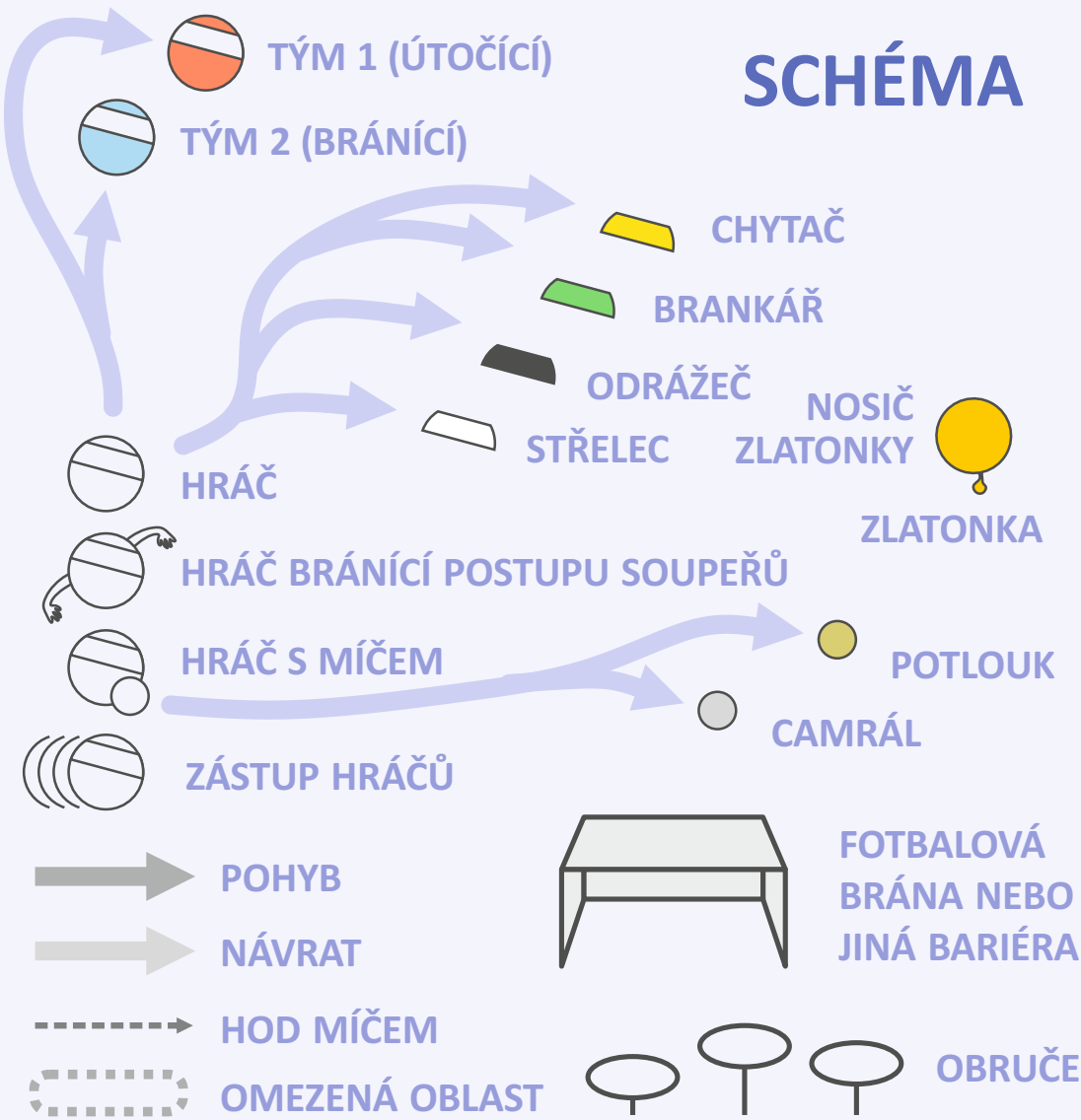
#

Legenda
popis stylu karet

NÁZEV

7-15

3 1 2 1



ROZSAH POČTU HRÁČŮ
A JEJICH ROZDĚLENÍ DO POZIC PŘI MIN. POČTU

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Pellentesque facilisis condimentum dolor vitae scelerisque. Nullam id nisl enim. Etiam sollicitudin massa eget sem dictum, sed finibus lorem finibus. Fusce porttitor molestie neque, ut faucibus velit fermentum fringilla. Sed luctus varius suscipit. Interdum e
POPIS CVIČENÍ sum primis in faucibus. Proin sit amet lore , sodales nisl. Aenean bibendum ullamcorper nisi ac egestas. Cras dignissim finibus elementum. Mauris massa urna, dictum a ex venenatis, vehicula condimentum magna. Nulla rutrum viverra neque, nec tristique sem interdum pulvinar. Sed ullamcorper enim urna, sed sollicitudin diam rhoncus vitae.

CHYTAČ

ODRÁŽEČ

STŘELCE A BRANKÁŘE

CVIČENÍ PRO ...

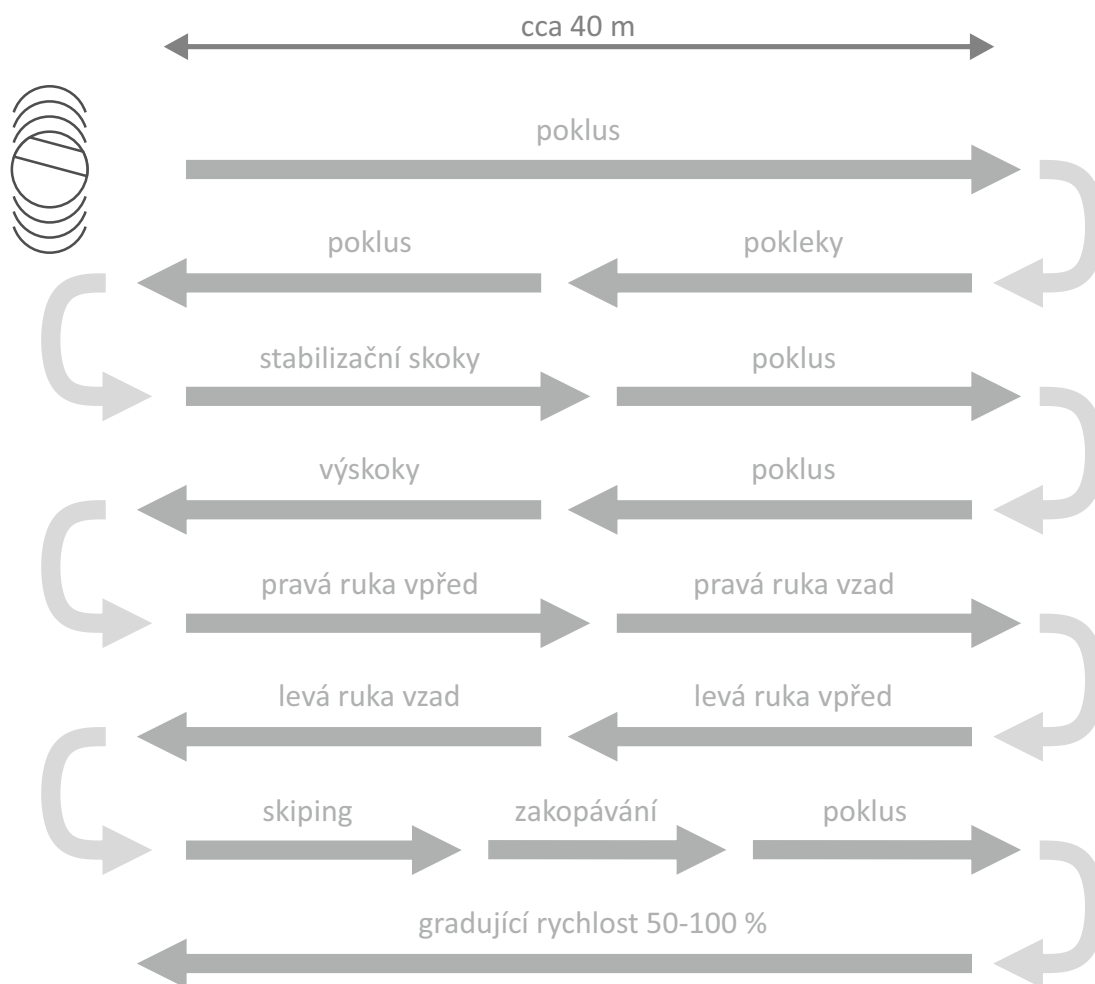


0

Rozcvička

rozcvička před tréninkem

1+



+ 2x3 složení, přihrávky na dálku ve dvojicích, klokaní skoky

Hráči vytvoří řadu po delší straně hřiště bez košťat a společně v jedné řadě překonávají hřiště tam a zpět dle schématu. Střídá se poklus, pokleky jedno- nož (při každém kroku se střídavě jedna noha dotkne země), stabilizační skoky (skoky vždy na jednu nohu s vyrovnáním stability), výskoky (skoky do výšky střídavě jedním kolenem vpřed), točení celými rukami vpřed a vzad, skipping (předkopy), zakopávání a postupný rozběh od 50% až po 100% sprint. Následuje rozdělení do dvojic, kdy každá dvojice si vezme 1 míč a košťata a provede celkem 6 složení (3 každý). Následně se členové dvojice postaví cca 10–20 m od sebe a cvičí přihrávky. Po rozházení se přesunou blíže k sobě a ve střídavém výskoku si nad sebe krátce přihrávají (klokaní skoky).

+ míče dle potřeby



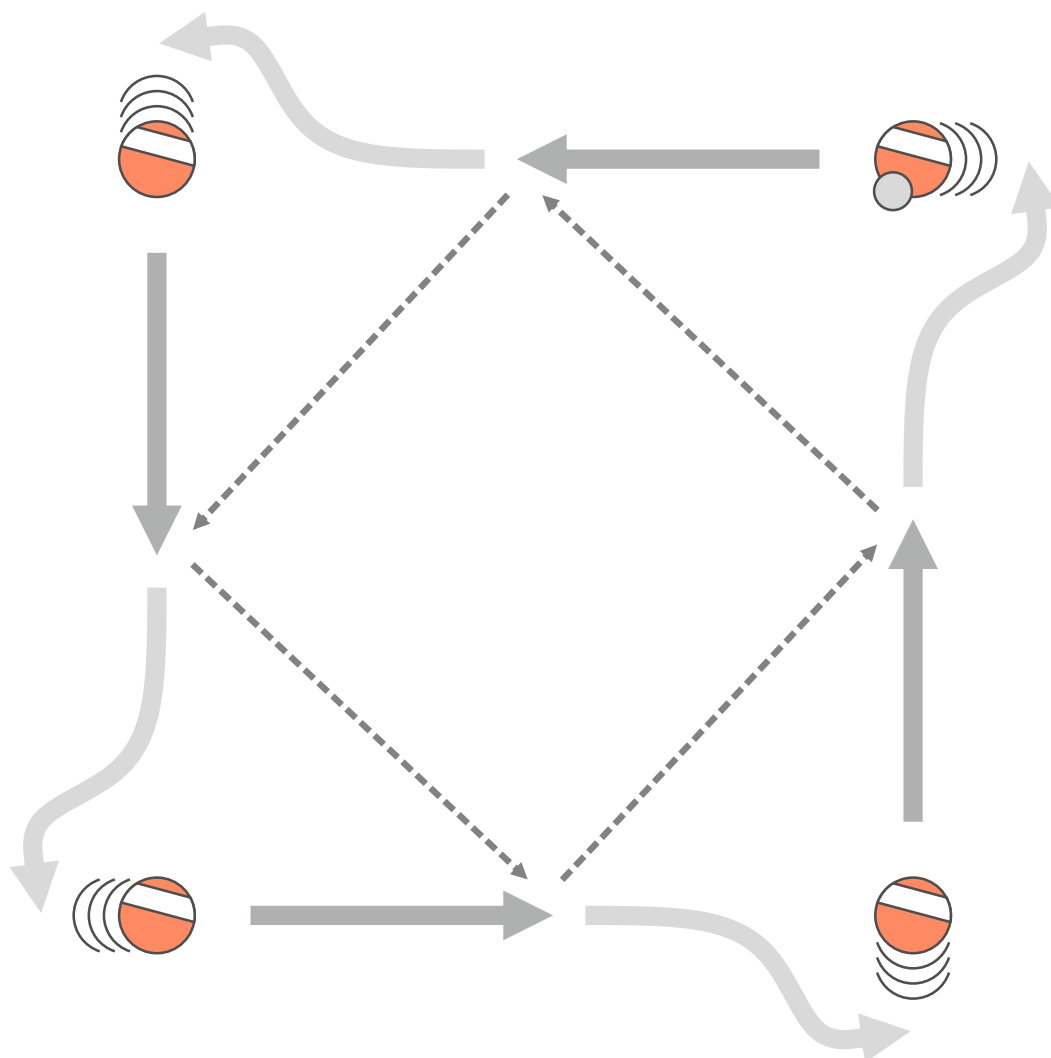
1

Čtverec

přihrávky a chytání v běhu

 8-20

8 0 0 0



Hráči v roli střelců se seřadí do zástupů na čtyřech bodech tvořících rohy čtverce. Střelec s míčem zahájí hru vyběhnutím vpřed směrem k zástupu po své pravici (levici) a v cca polovině trasy přihrává střelci z druhého zástupu, který vybíhá krátce po něm směrem k třetímu zástupu, cca v polovině své trasy chytá a co nejrychleji znovu přihrává dalšímu běžícímu střelci ze třetího zástupu. Takto hra probíhá stále dokola, přičemž po čase lze měnit směry. Ideální je, pokud jsou v každém zástupu alespoň 2 hráči, jinak hrozí nedostatek času k odpočinku. Cílem je nácvik přihrávky v podobě rychlého chycení a přihrání míče v běhu.



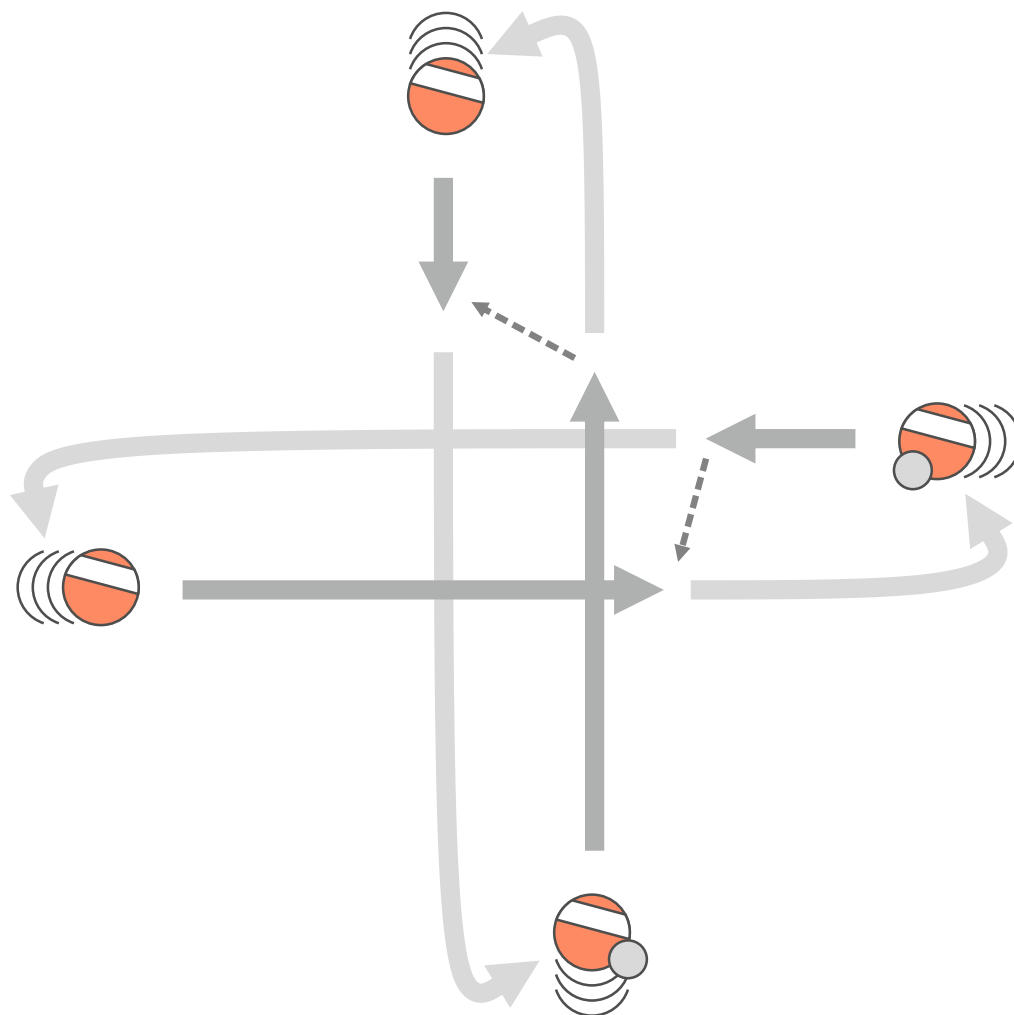
2

Křižovatka

krátké přihrávky a vyhýbání se

 8-20

8 0 0 0



Střelci jsou seřazeni ve 4 zástupech dle schématu. Vždy proti sobě vybíhají 2 hráči z protilehlých zástupů a krátkou přihrávkou si přihrají míč, který tak zůstává vždy ve stejných skupinách (zde spodní a pravá). Zároveň se dvojice hráčů musí vykřížovat s druhou dvojicí provádějící stejný úkol kolmo k nim v přibližně stejný čas. Přihrávku je možné provést před nebo za křižováním. Lze měnit směry běhu, a tím i strany, na které dochází k přihrávce. Ze začátku lze začít jen s jednou dvojicí pro procvičení přihrávek bez nutnosti míjení se s druhou dvojicí. Účelem cvičení je nácvik krátkých rychlých přihrávek používaných při útoku pro zmatení protihráče, zároveň se procvičuje i míjení běžících hráčů v herním poli.

+ 1 camrál (lze nahradit potloukem)



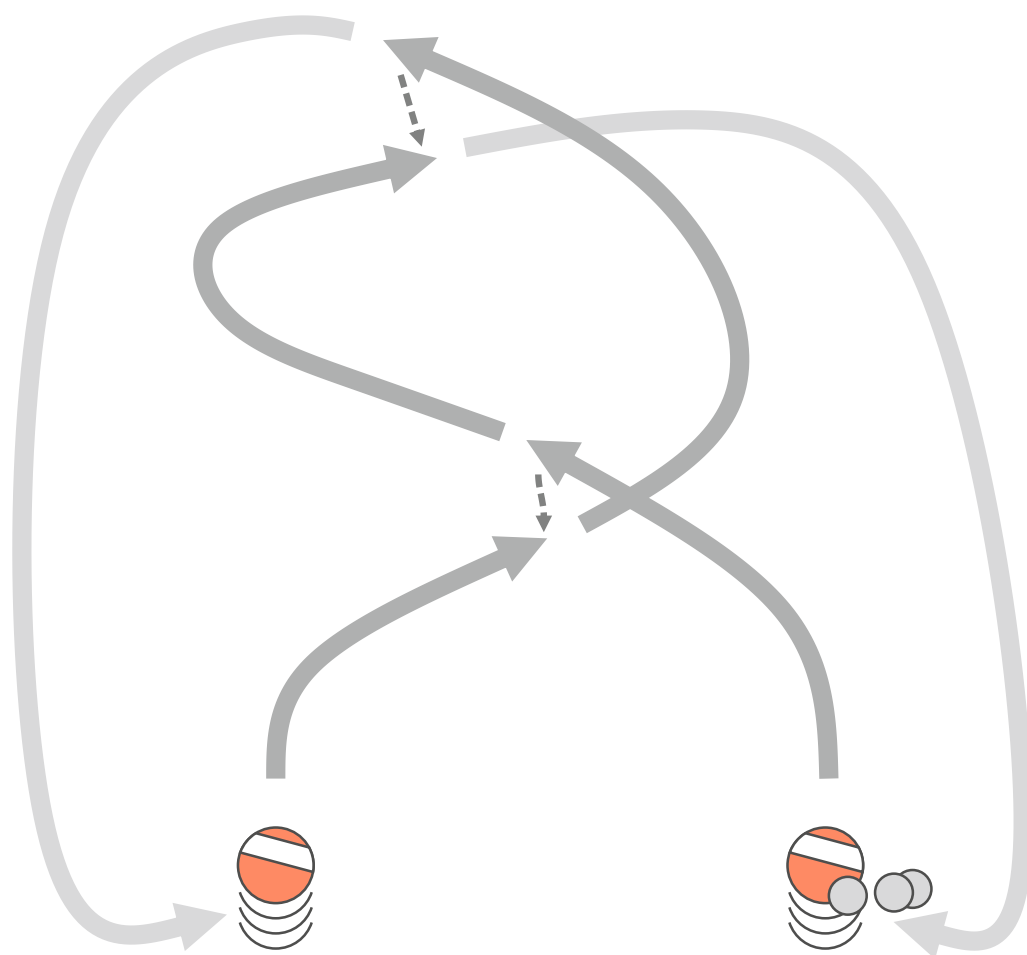
3

Výměna nosičů

rychlá přihrávka mezi útočícími střelci

 4-8

4 0 0 0



Střelci se rozdělí do dvou zástupů. Najednou vyběhají vpřed přední střelci z obou zástupů, přičemž jeden nese camrál. Následně stáčí své dráhy směrem k sobě a krátkou přihrávkou střelec s camrálem (nosič) přihrává směrem vlevo zpět spoluhráči bez camrálu. Hráči následně opět mění směr a provedou druhou přihrávku ve stejném stylu. Po čase lze vyměnit strany, na kterých začíná camrál. Přihrávka je však vždy směřována směrem zpět. Po úspěšném provedení druhé přihrávky vyběhá další dvojice. Při nedostatku camrálů je možné pro urychlení po realizaci druhé přihrávky přihrát míč hráčům v příslušném zástupu. Lze střídat strany s camrálem. Cvičení je dobré pro nácvik předání míče při útoku za účelem zmatení protihráčů.

+ další 1-2 camrály pro urychlení cvičení



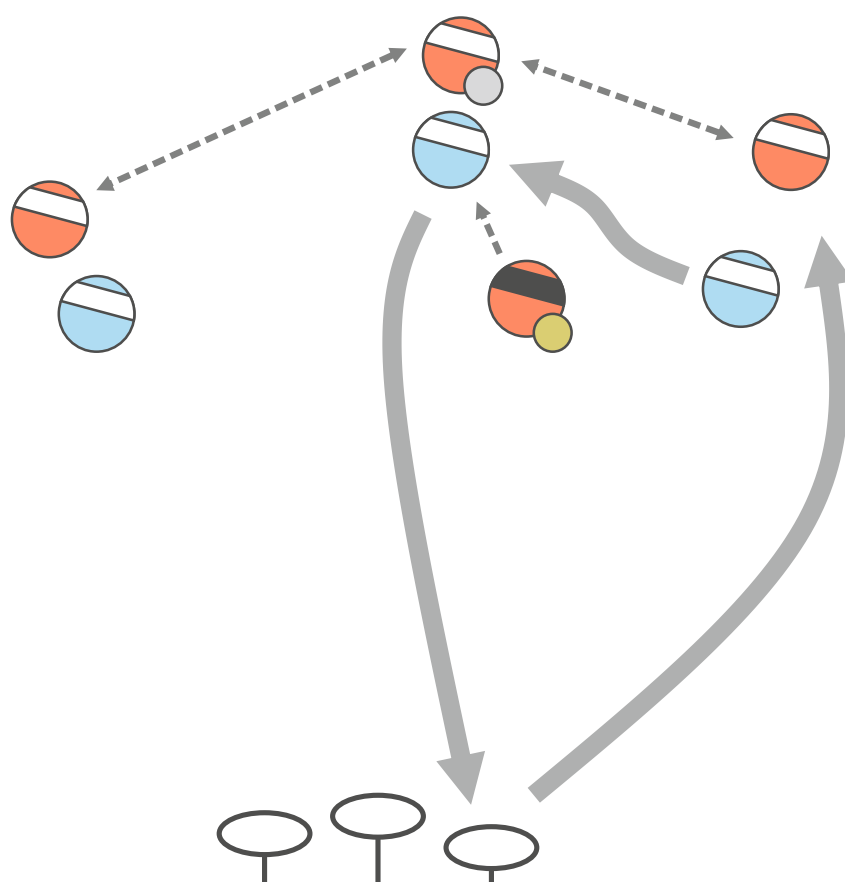
4

Pokrývání střelci

pokrývání útočníků bránícími střelci

 7-9

6 0 1 0



Trojice útočících střelců stojí v útočné formaci, přičemž jeden z nich (prostřední) drží camrál. Každý obránce pokrývá jednoho z útočníků. Ve hře je také odrážec, který čas od času vybijí obránce pokrývajícího útočníka s míčem (případně i bez míče). Obránce se poté musí přeskupit tak, aby někdo z nevybitých hráčů pokryl útočníka s míčem. Vybitý obránce okamžitě běží kobručím a po jejich dotyku se vrací k nepokrytému útočníkovi. Útočníci si pomalu přihrávají a mohou mírně měnit polohu, tak aby si mohli snadno přihrát. Postupně lze intenzitu vybíjení stupňovat, až po vybití dvou (případně i všech) obránců zároveň. Cílem cvičení je naučit se systém pokrývání útočníků, kdy nejdůležitější je bránit postupu střelce s camrálem.



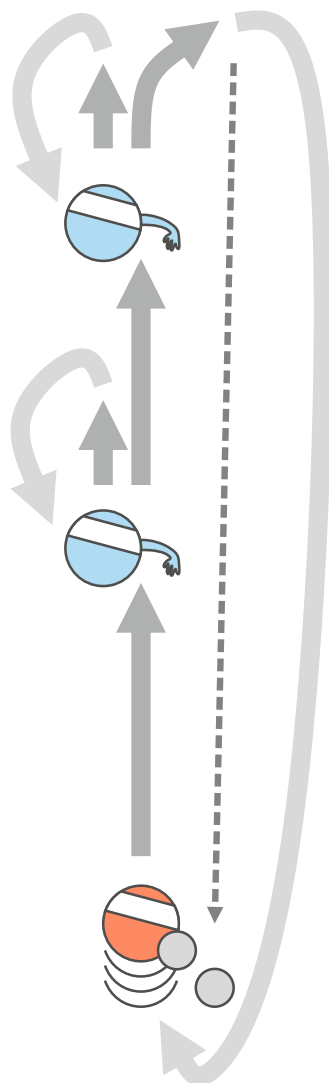
5

Odtlačení

běh a odtlačení obránců

4-7

4 0 0 0



Ze zástupu hráčů vybíhá vždy jeden, který se po chvíli běhu dostává k prvnímu obránci. Toho kus odtlačí a poté pokračuje k druhému, kde provede totéž. Následně přihrává míč k zástupu a vrací se na konec zástupu. Obránci se pouze snaží zpomalit postup útočníka silou v závislosti na síle útočníka tak, aby ho zbrzdili, ale zároveň zcela nezastavili. Přiměřenou sílu musí použít také útočící hráč. Obránci se nesnaží útočníkovi míč brát. Další hráč vybíhá až v situaci, kdy se předchozí začíná vracet. K dispozici může být několik míčů pro urychlení cvičení. Čas od času lobránce střídají někteří z útočících hráčů. Cílem cvičení je procvičit si tento způsob obrany i útoku a její pokoření.

+ tlumicí desky pro obránce



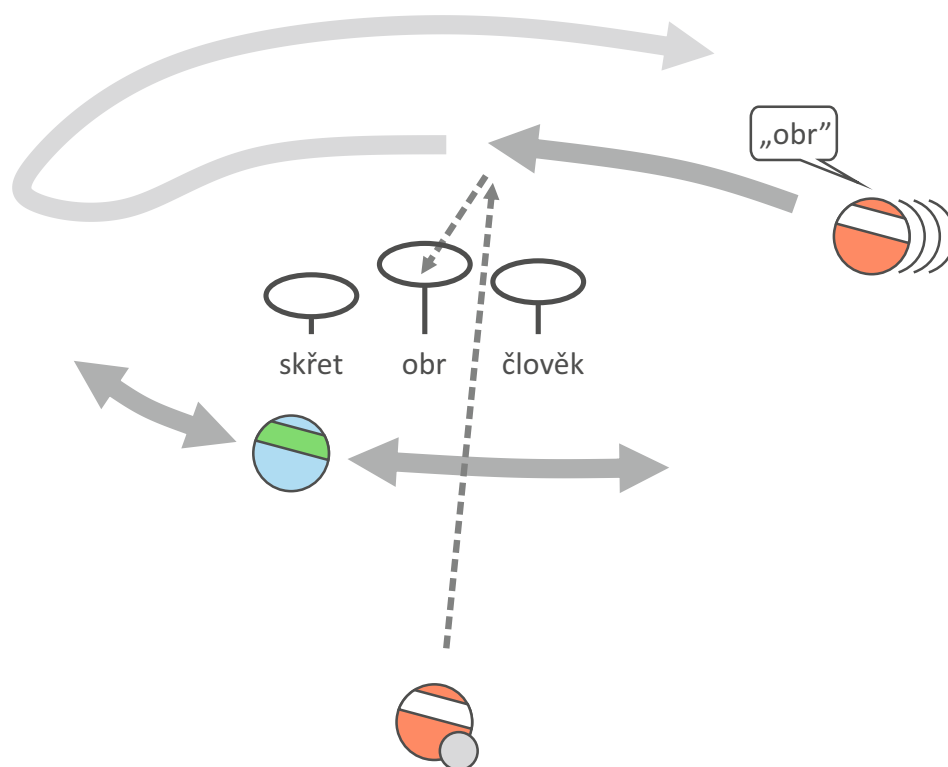
6

Člověk, skřet, obr

příhrávka na trola a skórování

 4-7

 3 1 0 0



Střelec připravený z boku obručí zakřičí na svého spoluhráče název jedné z obručí (podle velikosti od nejmenší: skřet, člověk, obr) a rozběhne se za obruče. Spoluhráč mu přihraje do běhu a střelec po chycení střílí zezadu do dříve zvolené obruče (případně i jiné). Protihráč v pozici brankáře se snaží bránit přihrávce, případně i následnému hodu do obručí, avšak zůstává před obručemi. Hlavním smyslem je nácvik domluvy, přihrávky, okamžitého zpracování míče a jeho prohození z blízké vzdálenosti skrz obruče. Přihrávající střelec i brankář se čas od času střídají s někým z ostatních hráčů. Střelci se mohou vracet zpět, nebo střídavě nabíhat k obručím z obou stran.



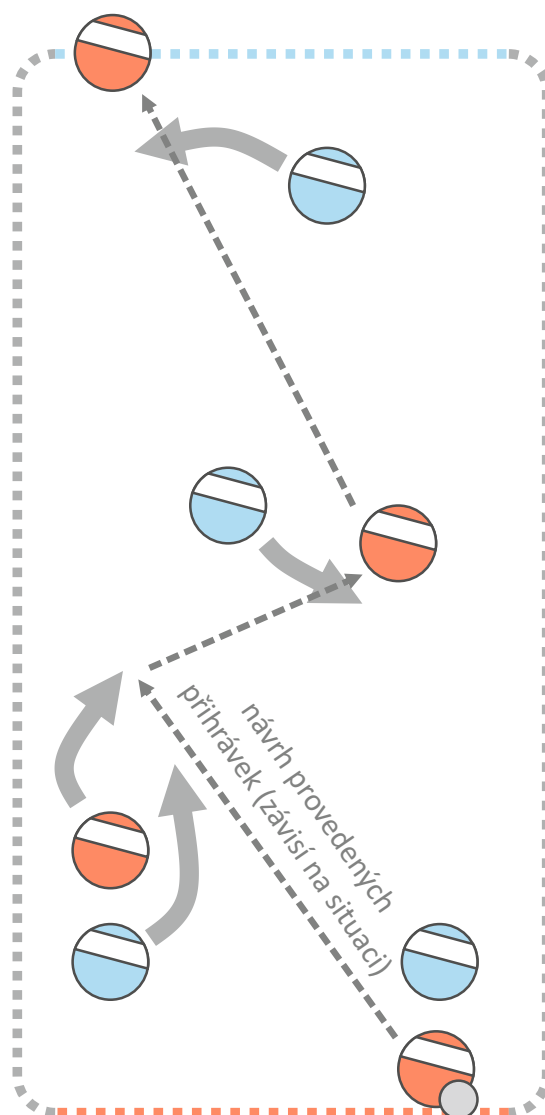
7

Postup v poli

postup v zaplněném herním prostoru

 8-14

8 0 0 0



V podlouhlém obdélníkovém poli se za každý tým rozmístí nejméně 4 hráči v pozici střelců. Cílem útočícího týmu (týmu s camrálem) je aby se alespoň jeden jejich hráč s camrálem dostal za hranici pole na straně opačného týmu. Hráči se smí pohybovat uvnitř pole a za jeho kratšími hranami, avšak vždy pouze pokud nedrží míč. S míčem není možné se pohybovat. Útočící hráči si nabíhají a přihrávají s cílem dostat míč až ke svému střelci za oponentovou linií. Obránci se snaží přihrávkám bránit a ukořistit míč. V případě, že camrál spadne na zem v rámci herního pole nebo jej chytí obránce, se role obrací a z obránců se stávají útočníci – hra pokračuje. Pokud míč opustí herní pole, získává jej nejbližší protihráč a rozehrává hru z nejbližšího místa na hranici.



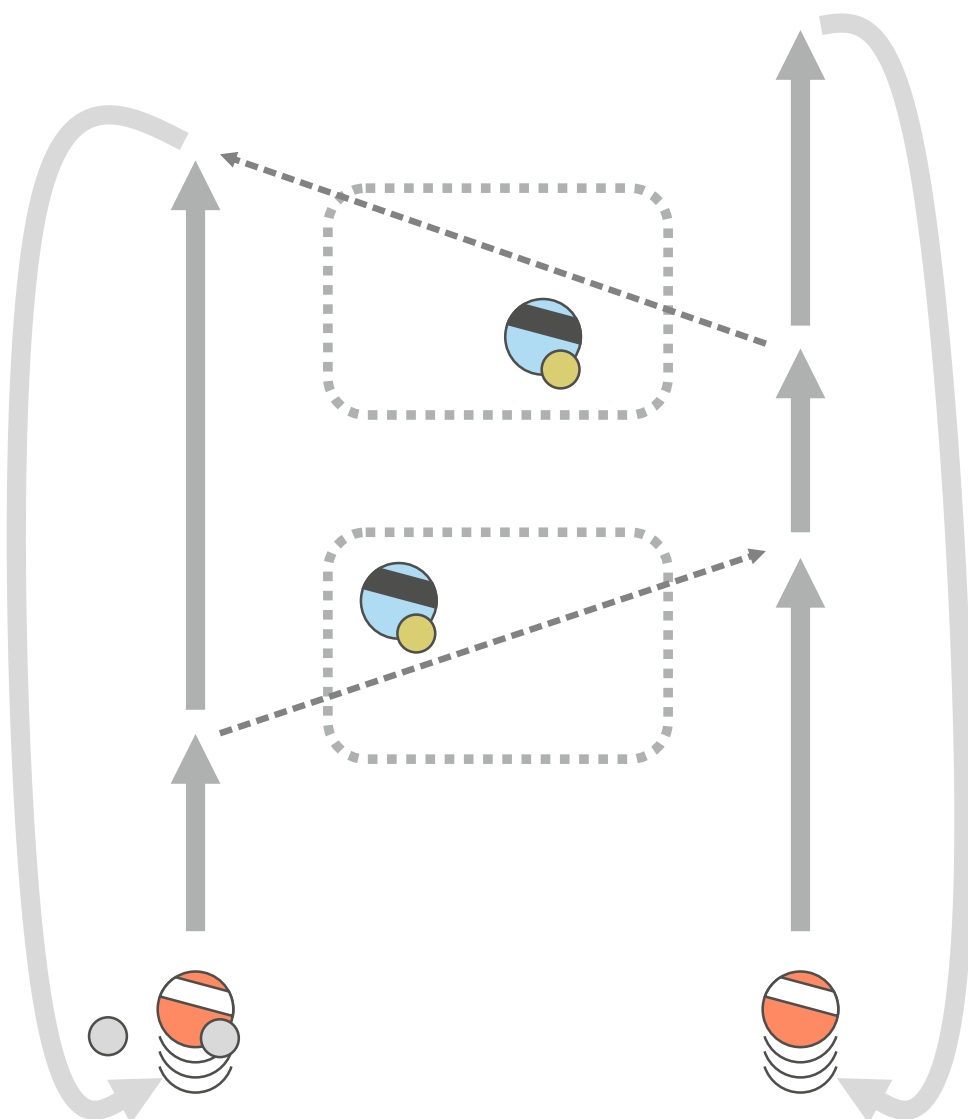
8

Přihrávky ve stresu

přihrávky střelců, obrana odrážěče

 6-8

4 0 2 0



Střelci jsou seřazeni do 2 zástupů. První hráč z jednoho zástupu má míč (zde levý). Současně vyběhnou první z obou zástupů a před každým ze 2 polí, ze kterých na ně potlouky míří odrážěči, si přihrávají. Odrážěči se zde nesnaží za každou cenu útočící střelce vybit, spíše jen naznačují útok a vybíjí pouze v případě delšího otálení střelců. Přihrávka by měla probíhat za běhu. Lze měnit počáteční umístění camrálu tak, aby přihrávky probíhaly na různé strany. Odrážěči se mohou pohybovat a házet jen ve vymezených oblastech s výjimkou běhu pro potlouk, který se vyskytne mimo tuto oblast. Odrážěči cílí zejména na hráče chystající se přihrát, nesnaží se narušit dráhu camrálu. Cílem je nácvik přesných přihrávek střelců ve stresu (ohrožení potloukem).



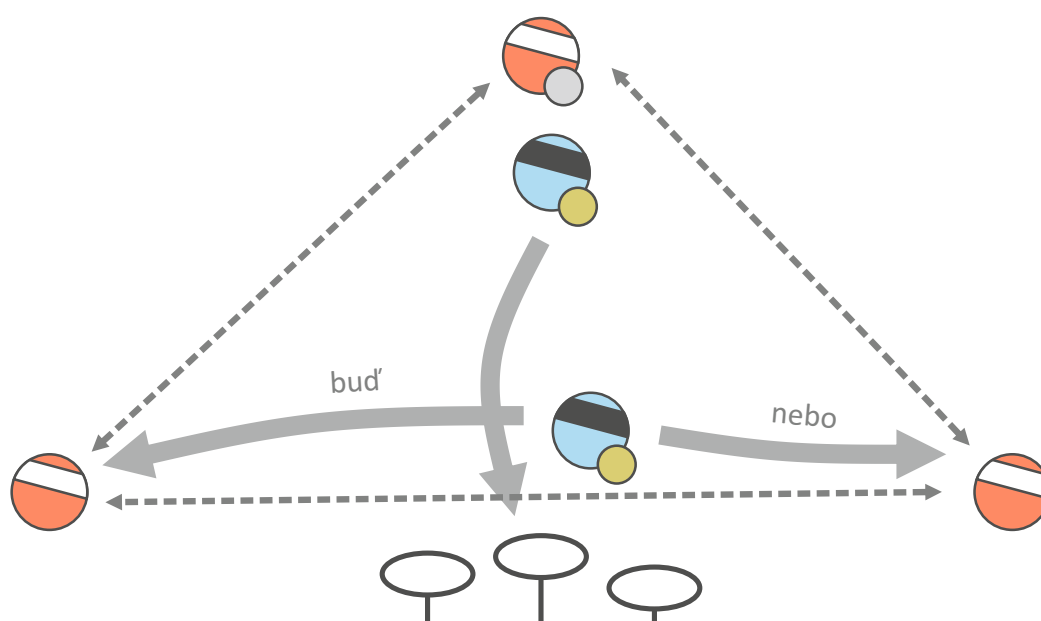
9

Pokrývání odrážači

pokrývání útočníků odrážači

5-7

3 0 2 0



Útočící střelci jsou rozmístěni ve třech směrech od obručí obránců. Jeden z odrážačů z opačného týmu stojí u útočníka s míčem, druhý čeká u obručí a sleduje, kterým směrem útočník přihraje. Cvičení začíná přihrávkou útočníka jednomu ze svých kolegů, přičemž jakmile je přihrávka zahájena, pokrývající odrážač dává signál o směru přihrávky a odrážač u obručí taktéž díky sledování okamžitě míří k protihráči, ke kterému přihrávka míří. Odrážač původně pokrývající střelce s camrálem běží k obručím a vyčkává na další směr přihrávky. Jakmile druhý odrážač doběhne a namíří svůj potlouk na příslušného protihráče, útočník opět přihrává některému ze střelců míč a postup se opakuje. Cílem je nácvik obrany obručí dvojicí odrážačů.



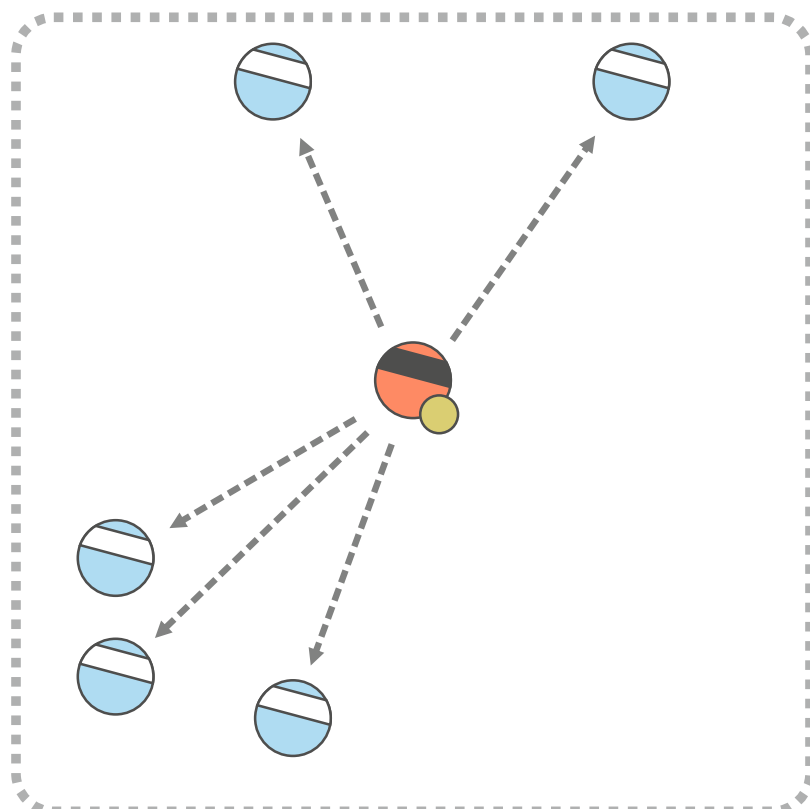
10

Lov na čas

vybíjení na čas do vybití ostatních

 6-10

5 0 1 0



Jeden odrážeč s potloukem je spolu se zbylými hráči v pozici bezbranných střelců ve čtvercovém poli, kde hra probíhá. Po povelu začíná hra, při které se měří čas, než odrážeč vybijí všechny střelce. Střelci se mohou pohybovat pouze po herním poli, nesmí potlouk úmyslně odrážet. Střelám se ale snaží vyhnout. Odrážeč se taktéž může pohybovat v herním poli. V případě, že potlouk vylétne z herního pole, odrážeč může herní pole za účelem jeho získání opustit. Střílet může potloukem až po návratu do herního pole. Toto cvičení se často používá pro srovnávání výkonnosti odrážečů. Snahou je vždy provádět rychlé a přesné střely, které se neodrazí daleko mimo herní pole.



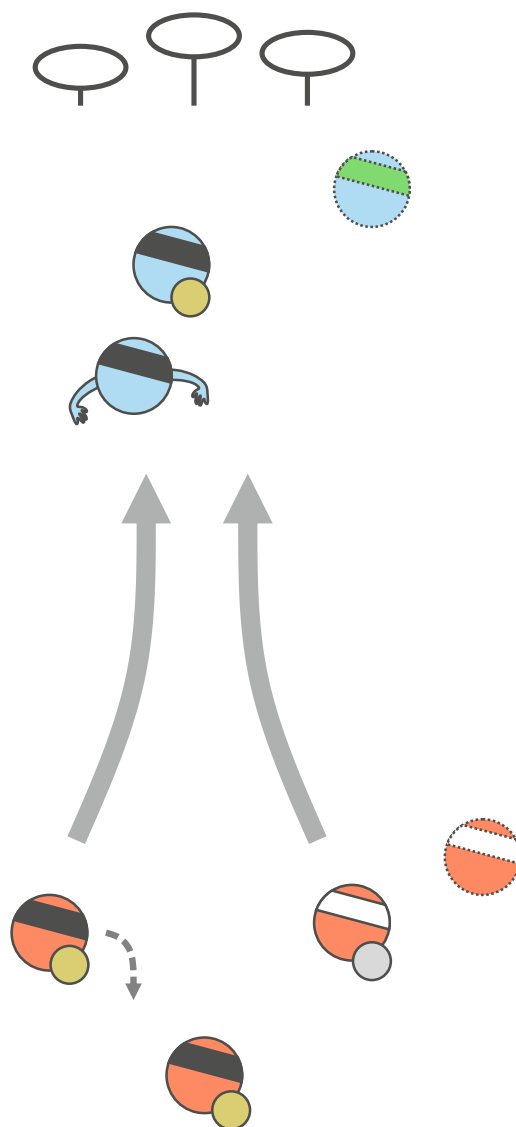
11

Napalmování

zanepřazněnı bránıcího odrážee

 5-10

1 0 4 0



Jeden ze dvou odrážeeů v pozici útočníků přenechá svůj míč druhému odrážeei, který jej strážı. Útočíı odrážeeč společně se střelcem poté postupují k obručım protivníků. Útočíı odrážeeč bez míče se snaží zaneprázdnıt bránıcího odrážeeče a umožnit tak střelci skórovat. Vybitı útočníci ve hře končí, obránci se mohou oživit u obručı. Cılem bránıcího odrážeeče bez míče je držet útočíıho odrážeeče od spoluhráče s míčem, a umožnit tak zbylému obránci soustředit se na útočíıho střelce. Hru lze rozšířıt pro 7 hráčů přidáním druhého útočíıho střelce, který umožní zefektivněnı útoku přihrávkami se spoluhráčem, a bránıcího brankáře. Po vybitı útočníků nebo střelenı gólu hra končí. Cılem je nácvık strategie napalm (strážení potlouku).



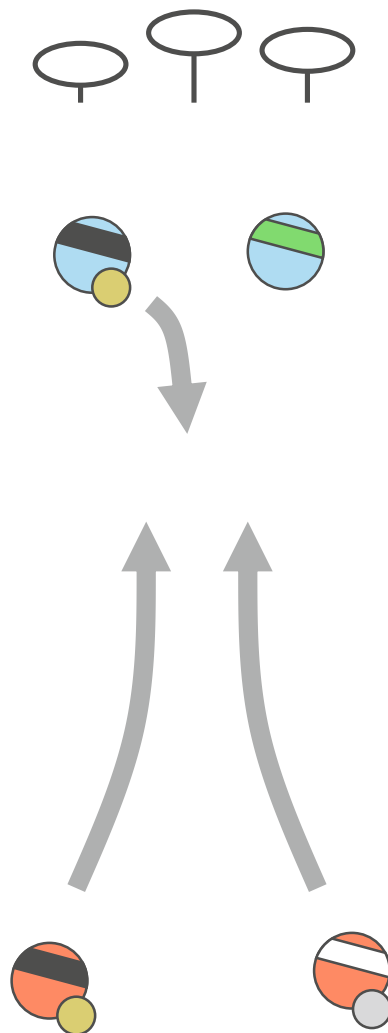
12

Útok dva na dva

rychlý útok 2 útočníků na 2 obránce

 4-6

1 1 2 0



Obránci složení z odrážče s potloukem a brankáře stojí připraveni před svými obručemi. Útočící odrážče se střelcem, oba s míčem, začínají asi v polovině hřiště. Na povel se všichni rozbíhají, přičemž cílem útočníků je skórovat, obránci se naopak snaží obruče uchránit. Hráč, který je vybitý končí hru bez možnosti návratu. Cílem brankáře je zbrzdit střelce, složit ho, nebo bránit u obručí. Bránící odrážče se snaží postupně vybit oba útočníky, avšak ve vhodném pořadí podle stavu situace. Současně je také na jeho volbě, zda zaútočí hned, nebo vyčká na přiblížení útočníků. Útočící odrážče se snaží především dostat ze hry bránícího odrážče, a uvolnit tak cestu střelci, jehož cílem je vyhnout se potloukům i brankáři a skórovat.



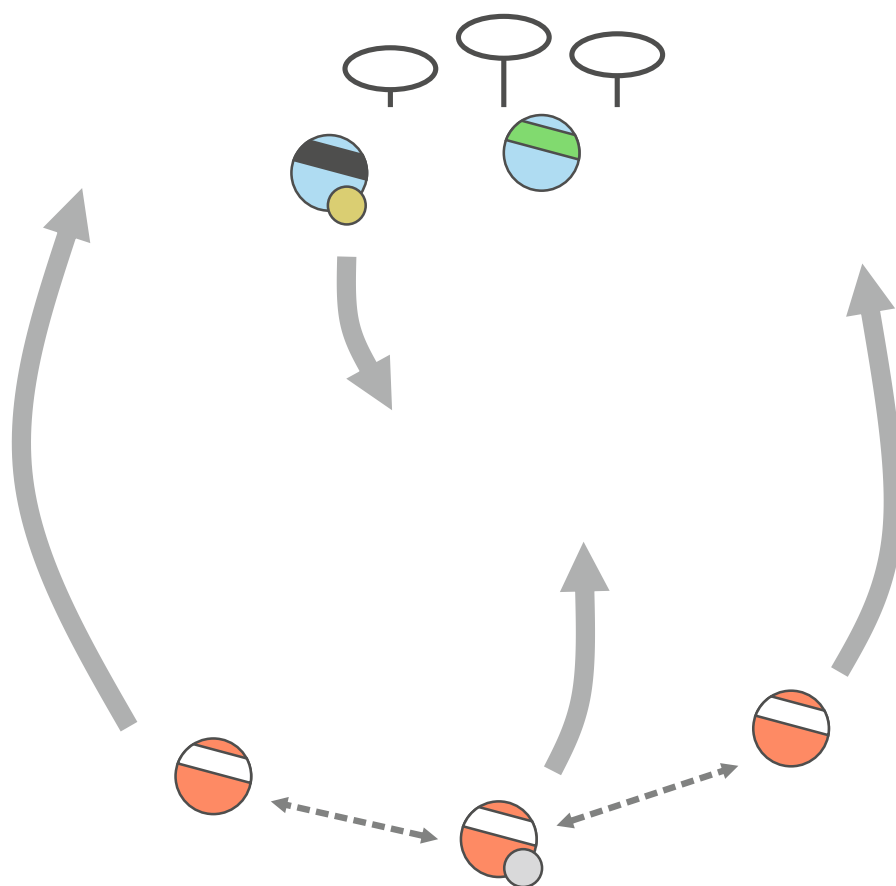
13

Malý útok

přihrávky střelců, obrana odrážeče

 5-10

3 1 1 0



Odrážeč s potloukem a brankář v roli obránců začínají před obručemi, útočící trojice střelců cca v polovině hřiště. Střelci se snaží se vhodně rozmístit, přihrávkami mimo dosah odrážeče získat vhodnou pozici a skórovat do některé z obručí. Cílem odrážeče a brankáře je obruče ochránit a vybit všechny střelce, kteří nemají možnost po vybití pokračovat ve hře. Odrážeč musí dobře zvažovat, zda zkusit vystřelit na vzdálenější cíl a možná tím ztratit míč, nebo vyčkat na přiblížení střelců s jistějším úspěchem. V případě více hráčů mohou být 2 skupiny střelců, případně se mohou jednotliví hráči střídat jakkoli jinak. Obránci vyhrávají po chycení camrálu brankářem nebo vybití všech útočníků, útočníci při prohození míče obručemi.



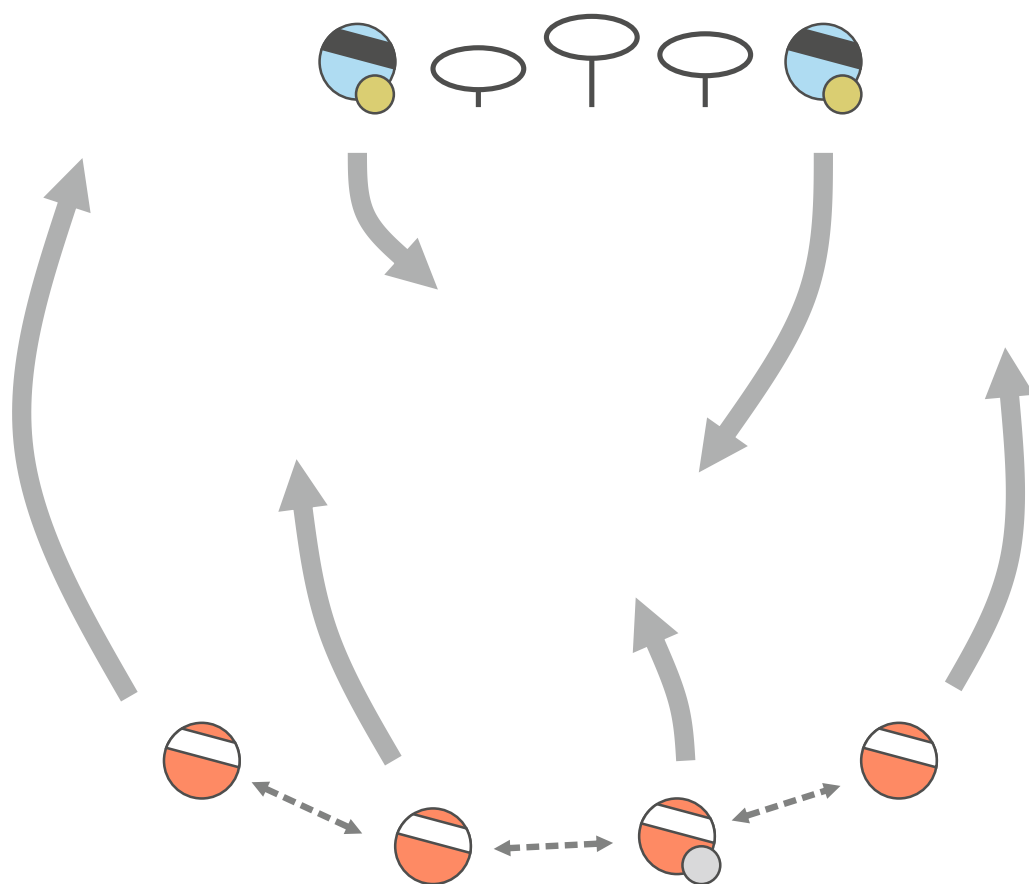
14

Velký útok

přihrávky střelců, pozice odrážečů

6-12

4 0 2 0



Dva odrážeči s potlouky v roli obránců začínají na úrovni obručí, útočící čveřice střelců cca v polovině hřiště. Střelci se snaží efektivně pokrýt plochu, vhodnými přihrávkami mimo dosah odrážečů získat dobrou pozici a skórovat do některé z obručí. Cílem odrážečů je obruče ochránit a vybit všechny střelce, kteří nemají možnost po zasažení pokračovat ve hře. Odrážeči zároveň procvičují své pozicování v roli **back** a **front** a **left** a **right**. Vzájemně se o změně pozic informují. V případě více hráčů mohou být např. 2 páry odrážečů střídajících se po každém kole, taktéž střelci mohou střídat. Kolo vítězí odrážeči po vybití všech střelců, střelci prohozením míče obručí.



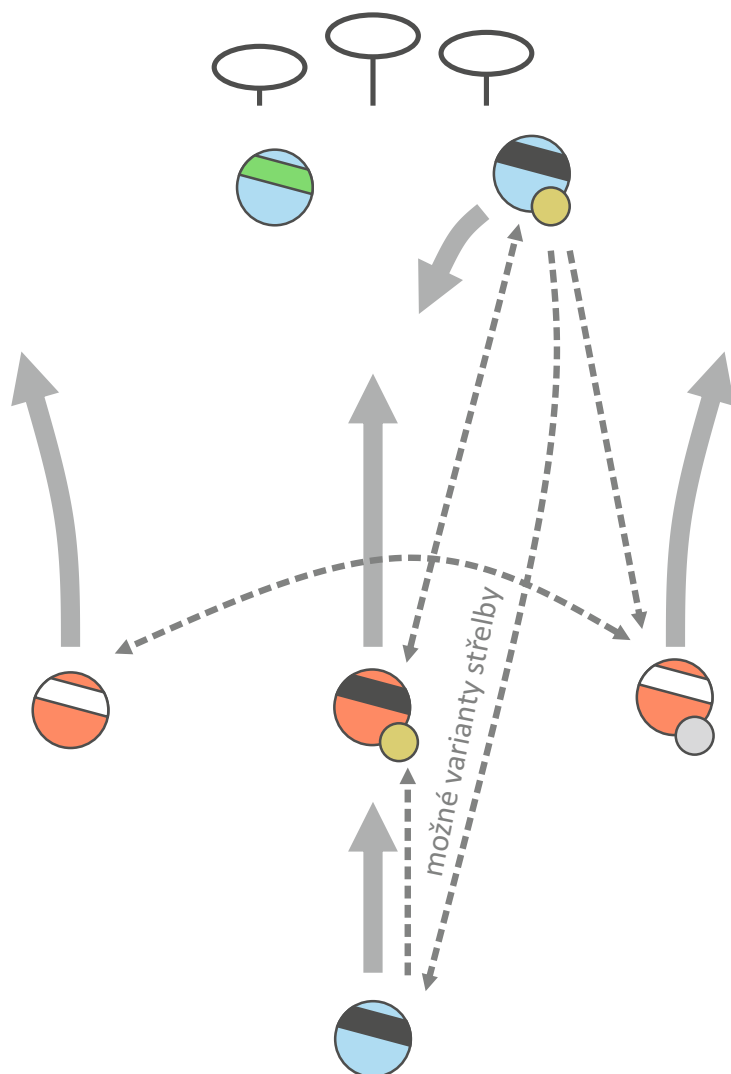
15

Komplexní útok

kooperace odrážečů, přihrávky střelců

6-12

2 1 3 0



Obruče hlídá brankář a odrážeč s potloukem a za útočníky dobíhající odrážeč bez míče. Útočí odrážeč s potloukem a dva střelci, z toho jeden nesoucí potlouk. Cvičení začíná, když útočící odrážeč dá pokyn a rozběhne se. Střelci si mohou přihrávat a jejich cílem je skórovat. Brankář se snaží bránit obruče. Útočící odrážeč se snaží vybit bránícího odrážeče s míčem a dát tak příležitost spoluhráčům skórovat. Bránící odrážeč se musí rozhodnout, zda má použít potlouk sám, nebo jej přihrát dobíhajícímu spoluhráči. Ten pak může zezadu odrážeče z opačného týmu vybit. Bránící odrážeči se také musí správně rozhodnout, zda v daném okamžiku je vhodné se zaměřit na nosiče camrálu, či útočícího odrážeče. Obránci se mohou oživit dotekem obručí.



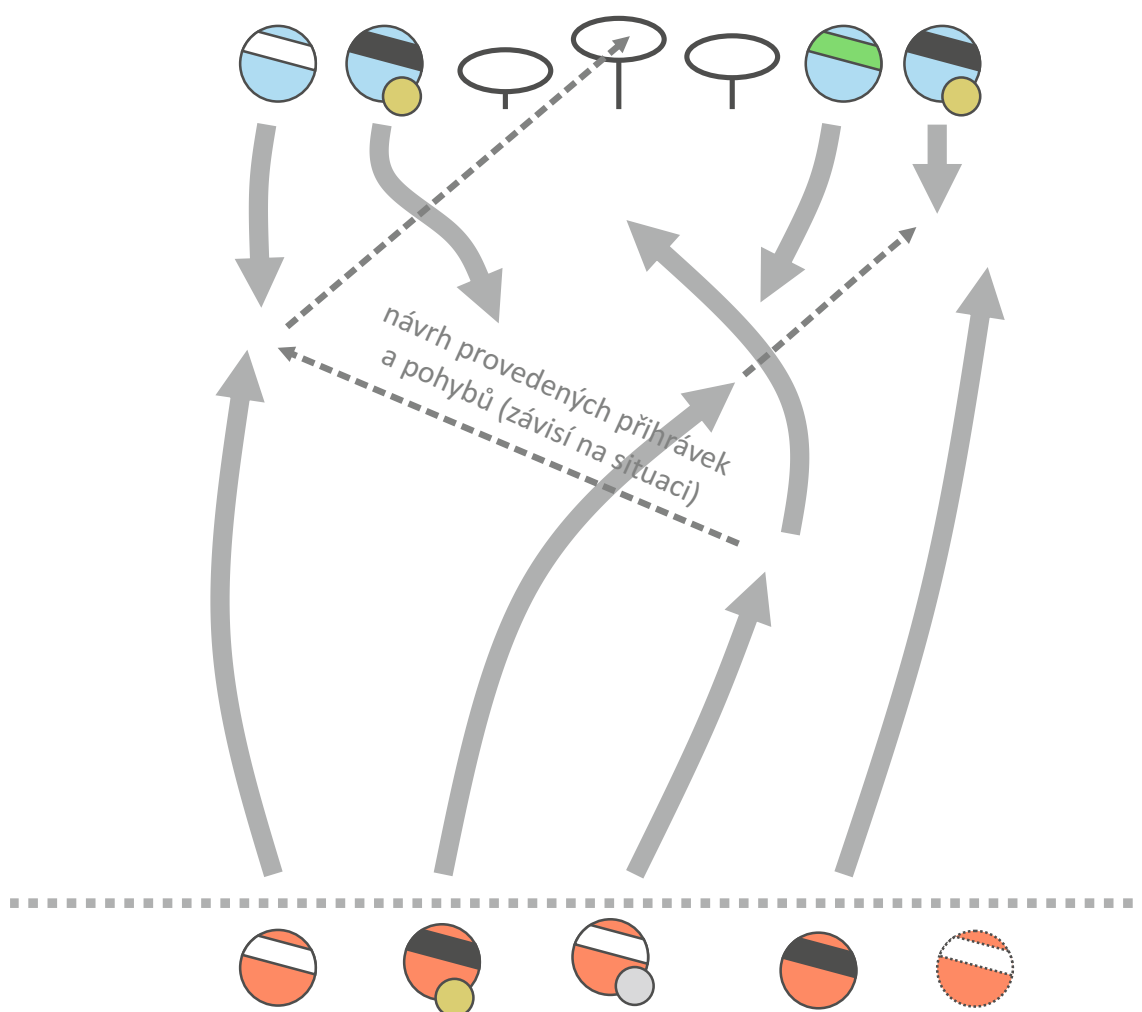
16

Kontrola potlouků

získání kontroly nad potlouky

8-12

3 1 4 0



Útočící tým složený ze 2–3 střelců (jeden s camrálem) a 2 odrážečů (jeden s potloukem) zahajují hru vyběhnutím za vymezenou linii. Obránci se 2 potlouky drženými odrážeči, střelcem a brankářem začínají za obručemi. Cílem útočnicků je buď skórovat nebo dostat libovolné 2 potlouky zpět za svou startovní linii, ideálně docílit obojího. Obránci se snaží ubránit držení obou potlouků, obruče a vybití všechny útočníky. Vybití útočníci končí hru, obránci se mohou oživit dotekem obručí. Z hlediska útočnicků je důležitější skórovat, částečnou výhodou je však i získání dvou potlouků. Bránící odrážeči musí vhodně zvážit, jak rozdělit pozornost mezi útočící dvojici odrážečů a střelce. Hra procvičuje koordinaci odrážečů při snaze o získání či udržení kontroly potlouků.



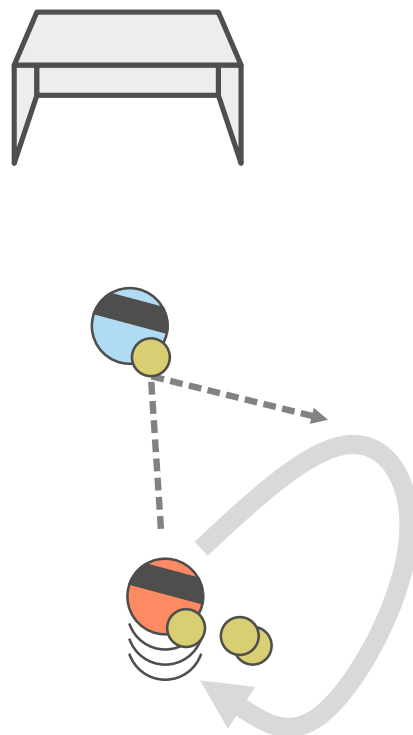
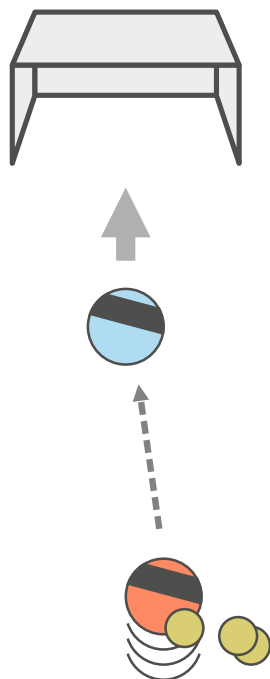
17+
18

Chycení / odražení

chytání / odražení potlouku odrážeči

 3-5

0 0 3 0



Bránící odrážeč se připraví, ostatní (útočící) odrážeči se jej snaží postupně vybít a on se následně snaží míč chytit, nebo odrazit svým potloukem. Lze cvičit i variantu, kdy bránící odrážeč má i při chytání svůj potlouk a ten musí při úspěšném chycení okamžitě pustit. Útočící odrážeči se snaží střídat co nejrychleji, ale vždy házejí až poté, kdy je jasné, zda se obránci povedlo chytit/odrazit míč. Je dobré mít více potlouků v zásobě u zástupu útočníků. Po vyhození útočící odrážeč zajistí v případě potřeby odražený míč a připraví jej do zásoby, případně rovnou použije při svém následném hodů. Síla hodů by se měla postupně stupňovat tak, aby si bránící odrážeč nejdříve zvyknu. Po čase se odrážeči střídají tak, aby si každý vyzkoušel roli chytání/odražení. Cílem je nácvik chytání/odražení, a to včetně vhodného postoje a techniky chytání potlouku.



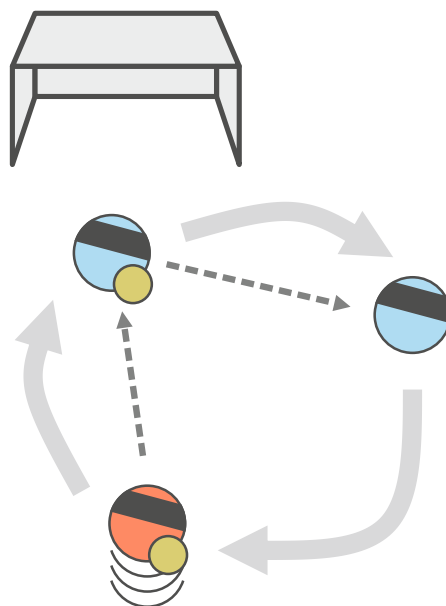
19

Záchrana potlouku

přihrávka spoluhráči a chycení míče

 3-6

0 0 3 0



Útočící odrážeč střílí potlouk na protihráče, ten okamžitě přihrává svůj míč spoluhráči a poté se snaží chytit první potlouk, který na něj vystřelil útočící odrážeč. Po provedení se pozice mění po směru hodinových ručiček. Bránící odrážeč bez míče si může před začátkem vybrat, zda bude stát po pravici či po levici svého spoluhráče. Cílem je naučit se přihrát potlouk, a udržet tak držení alespoň jednoho míče, a zároveň pokusit se chytit, a získat tak i druhý potlouk. Celý proces je velmi rychlý a je tak obtížné provést oba úkony. Důležitější je míč bezpečně přihrát, než následně potlouk hozený útočníkem chytit. Možná je i varianta cvičení, kdy útočník při předčasné přihrávce obránců může vybít rovnou druhého obránce, který na začátku míč neměl.



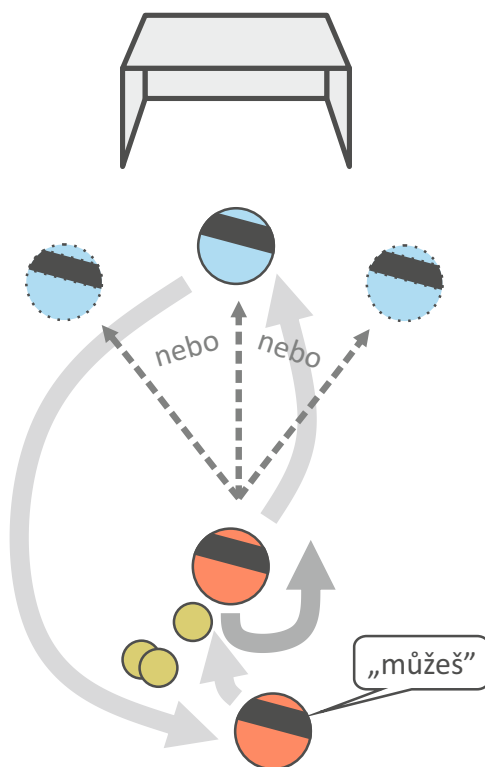
20

Rychlý úder

rychlý útok potloukem na protihráče

 3-4

0 0 3 0



Tři odrážeci bez míče se postaví do tří různých pozic. Jeden (obránce) si vybere jednu z pozic před překážkou dle plánu. Druhý odrážec si dřepne zády k prvnímu na dosah potlouku a vyčkává na povel třetího. Třetí stojí poblíž druhého a jakmile je první odrážec na zvolené pozici, řekne povel „můžeš“. Čapící odrážec v tom okamžiku ihned bere potlouk, otáčí se a okamžitě střílí na místo, kde stojí odrážec v roli obránce. Cílem je zejména rychlá reakce směřující na předem neznámý směr. Obránce se může pokusit hod chytit, nebo mu uhnout. Hráči se střídají ve svých rolích dle naznačených šipek. Původní obránce přináší míč a umísťuje ho do zásoby poblíž útočících odrážeců. Celá akce se opakuje, pozice obránce se náhodně mění.



21

Rozehrávka potlouku

sběr míče odbíječem a následný duel

2-3

0 0 2 0



Dva odrážeči začínají hru v pokleku (jako na začátku hry) proti sobě ve stejné vzdálenosti od potlouku umístěného ve středu pole. Na povel „brooms up“ vystartují a snaží se získat potlouk. Jakmile jej jeden získá, snaží se jím vybit druhého. Ten se naopak snaží uhnout nebo potlouk získat chycením či ukradením. Cvičení končí, jakmile je jeden z odrážečů vybitý. Hráči si poté vymění strany a celý proces se opakuje. Je možné takto vytvořit libovolný počet dvojic. Případný lichý hráč provádí povel „brooms up“ a v dalším kole se střídá s jiným hráčem. Cílem cvičení je trénování zisku míče při rozehrávce a posléze trénink souboje dvojice odrážečů jeden na jednoho.



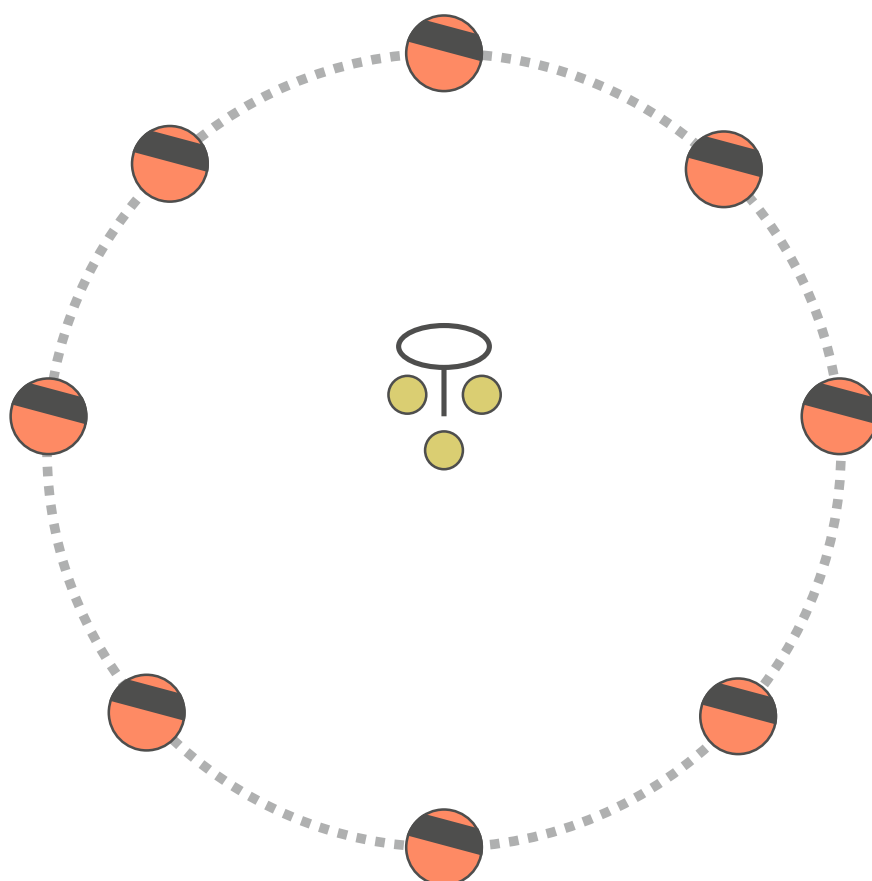
22

Všichni proti všem

vybíjení do dosažení počtu vybitých

 4-12

 0  0  4  0



Všichni odrážeci se rovnoměrně rozmístí podél kruhu reprezentujícího herní pole. Na povel hra začíná a hráči se snaží získat potlouk a vybíjet jím ostatní hráče. Každý si počítá počet vybitých spoluhráčů. Oživit se lze dotekem obruče umístěné ve středu herní plochy. Z herní plochy lze vybíhat pouze protam ležící potlouky. Z oblasti mimo kruh nelze vybíjet, ani se tam schovávat před přicházejícím útokem. Po dosažení určitého počtu vybitých prvním hráčem (např. 10, 20) hra končí. Všechny potlouky jsou na začátku hry umístěné blízko sebe pod obručí. Jejich počet může záviset na počtu hráčů, nejčastěji 3, nejméně pak 2 míče. Útoky lze odrážet pomocí jiných potlouků, míče je možné chytat. Hru lze hrát navíc i camrálem pro obranu.



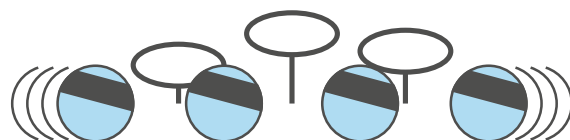
23

Bitva potlouků

hra o získání všech potlouků

8-20

0 0 8 0



Hra začíná jako každá jiná s výjimkou, že všechny míče jsou potlouky a všichni hráči jsou odrážeci. Vyhrává tým, který v některém okamžiku získá všechny potlouky. Počet potlouků je vhodné uzpůsobit počtu hráčů, nemělo by jich však být méně než 4, hráči musejí být alespoň 4 na každé straně hřiště. Počet míčů by měl přibližně odpovídat $\frac{1}{3}$ počtu hráčů, přičemž rozhodně nemůže být ve hře více míčů než je hráčů v jednom týmu. Hra je určena spíše pro odreagování, než pro nácvik konkrétní situace. Lze však během ní cvičit přesnost hodu, získávání potlouků hráči bez míče i s míčem a vhodné rozhodnutí, zda potlouk použít či pouze držet a chránit. Obruče lze klasicky použít pro oživení vybitých hráčů.

+ potlouky (lze vzít 1 camrál pro dosažení alespoň minimální počtu míčů)



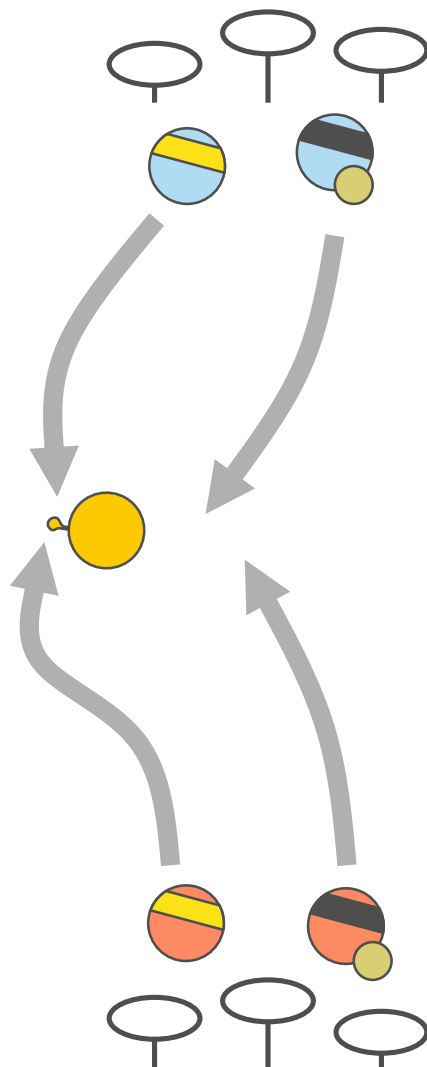
24

Útok na chytače

vybití protivníka chytače

 4+z

0 0 2 2



Na každé straně hřiště před obručemi startují odrážeč s potloukem a chytač. Nosič zlatonky se pohybuje okolo středu hřiště. Na povel z obou stran hřiště vyráží další hráči. Chytači se snaží chytit zlatonku a vyhnout se potloukům. Hlavním cílem odrážečů je naopak vybití chytače protivníka, což přinese vlastnímu chytači více prostoru při lovu zlatonky. Zároveň se odrážeči vybíjejí navzájem za účelem ochrany vlastních chytačů. Chytači se také mohou napadat vzájemně. Nosič zlatonky se snaží chycení zlatonky zabránit, avšak neustále se pohybuje v herním poli spravedlivě tak, aby jedné ze stran svým pohybem nepřinášel výhodu. Vybití hráči se mohou oživit dotekem vlastních obručí. Po čase se mohou hráči vystřídat a plnit odlišné role.



25

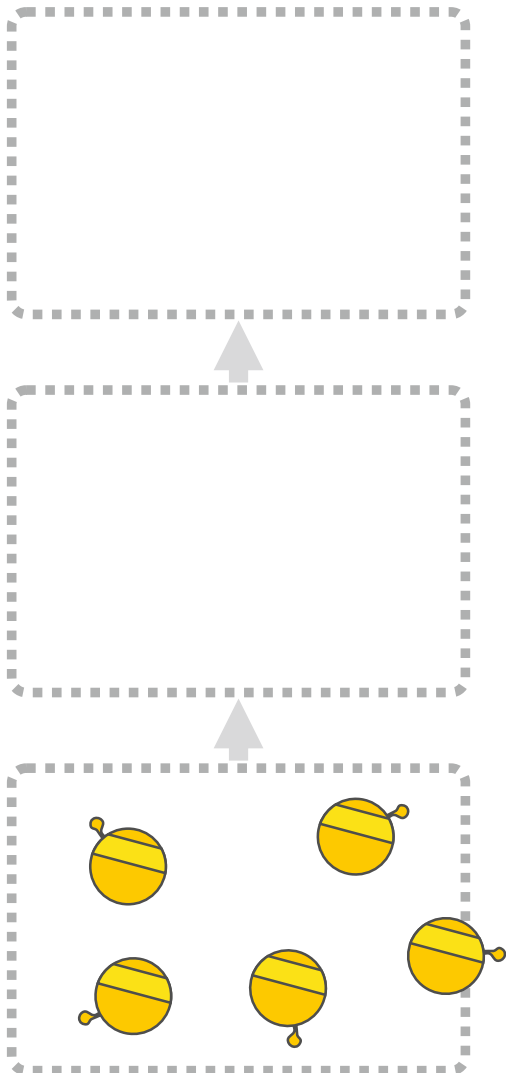
Roj zlatonek

chytání a ochrana zlatonky

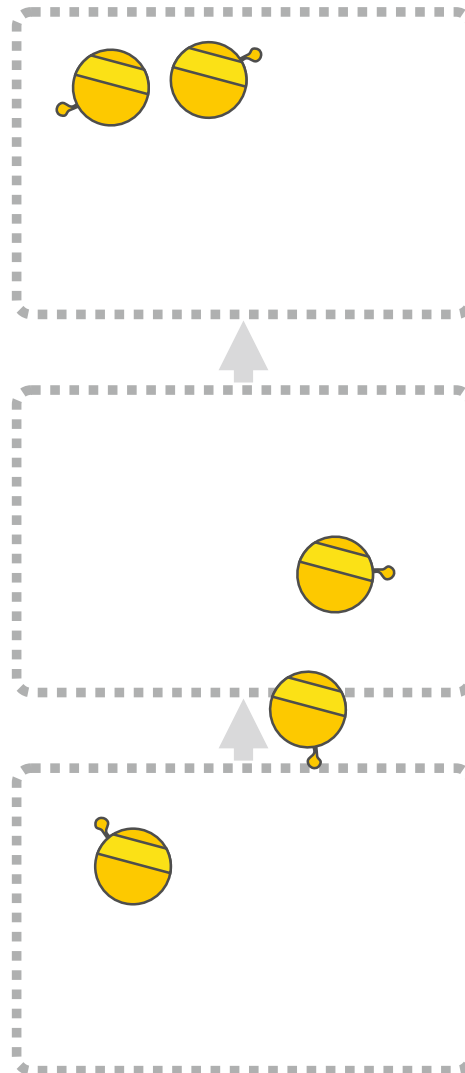
 5-10

0 0 0 5

SITUACE NA ZAČÁTKU HRY



MOŽNÁ SITUACE NA KONCI HRY



Všichni hráči v tomto cvičení mají roli nosiče zlatonky i chytače současně. Hráči se pohybují v limitovaném prostoru, který nesmí do chycení zlatonky, opustit. Snahou každého je chytit zlatonku od libovolného spoluhráče a zároveň neztratit tu svou. Hráč, který chytí cizí zlatonku, postupuje do další oblasti a zlatonku vrací jejímu nosiči, který poté může pokračovat v chytání. Postupně dle počtu hráčů pak probíhá lov na zlatonku ve více ohraničených malých herních plochách (cca 5x4 m dle počtu hráčů). Hra končí, jakmile v první oblasti zůstává už jen jediný hráč nebo některý hráč opouští poslední oblast (ten se stává výhercem). Cvičení lze použít pro nácvik chytání a ochrany zlatonky a pro výběr dobrých chytačů v týmu.

+ zlatonka pro každého hráče (tj. minimálně 4 navíc)



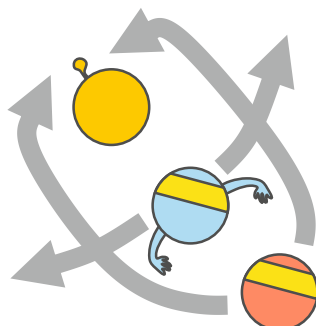
26

Strážce zlatonky

bránění zlatonky tělem chytačem

 2+z

0 0 0 2



Bránící chytač, tedy ten, jehož tým aktuálně prohrává o více než 30 bodů, se snaží svým tělem zastavit útočícího chytače z opačného týmu. V rámci pravidly daných možností se ho snaží držet dál od nosiče zlatonky, aby tak nedošlo k ukončení zápasu, který by skončil prohrou. Nosič zlatonky se snaží samostatně chycení zlatonky zabránit běžným způsobem, může se navíc skrývat za bránícím chytačem. Útočící chytač se naopak usilovně snaží dostat se k nosiči zlatonky, zlatonku chytit, a ukončit tím hru. Cvičení je poměrně dost fyzicky náročné, zejména pro oba chytače. Hráči se po čase střídají tak, aby si každý vyzkoušel všechny role. Cvičení simuluje reálnou situaci, která nastává v případě zlatonkové hry, kdy jeden z týmů výrazně prohrává.



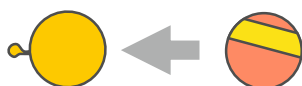
27- 29

Chytačské techniky

Goswell, Swimming a Side on

 1+z

0 0 0 1



Cvičení se účastní chytač a nosič zlatonky. Cílem je nácvik technik chytání popsaných v úvodu příručky, a to Goswell, Swimming a Side on. Techniky je možné trénovat jednotlivě, různé kombinace i osobní úpravy. Chytač se vždy snaží získat zlatonku pomocí zvolené techniky, zatímco její nosič ji chrání.

+ zlatonky pro každou další trojici/dvojici hráčů

Taktická cvičení

Famfrpál v sobě snoubí prvky několika sportů, jako jsou házená, vybíjená či rugby. Ty spolu kombinuje a přidává k nim další prvky, čímž vzniká disciplína, ve které je **taktika a strategie stěžejním faktorem** ovlivňujícím úspěch či neúspěch družstva. V jednom momentu zde probíhají tři, do jisté míry oddělené, hry.

Střelci a brankáři se snaží **získat pro tým body** prohazováním camrálu obručemi. Odrážeci oproti tomu skóre přímo ovlivnit nemůžou. Jejich cílem je ale **umožnit spoluhráčům** na zbylých pozicích **hladký průběh** a optimální podmínky pro jejich cíle a současně bránit soupeřům v jejich snaze o získání bodů. Chytači mají cíl jen jediný, zato ovšem ten nejdůležitější – chytit zlatonku **dříve než soupeř**. I oni však musejí sledovat okolní hru, rozhodovat se dle aktuálního skóre, zda se zlatonku snažit chytat nebo bránit, unikat útokům odrážečů a v neposlední řadě na zlatonku vyzrát nečekaným chmatem.

Souhra mezi jednotlivými pozicemi je velmi důležitá jak v obraně, tak v útočných situacích. Právě dobrou spoluprací mezi hráči různých pozic se odlišují zkušené týmy od těch méně zkušených. Herní strategie se také značně **liší v jednotlivých fázích zápasu**. Zejména odrážeci po vstupu chytačů výrazně mění strategii a místo camrálové hry se soustředí na souboj o chycení zlatonky, které může o výsledku zápasu rozhodnout během jednoho momentu.

#	název taktického rozložení	tech. obtížnost	počet hráčů*
A	Klasická obrana se 2 potl.	★ ★	6+2+2=10–12
B	Klasická obrana s 1 potl.	★ ★ ★	6+2+4=12–14
C	Tlak (Press)	★ ★ ★ ★	6+2+4=12–14
D	Baylorova zóna	★ ★ ★	6+2+2=10–12
E	Diamant	★ ★	6+2+2=10–12
F	Dvojitý troll	★ ★	6+2+2=10–12
G	Slawballing	★ ★ ★	6+2+4=12–14
H	Napalm	★ ★ ★ ★	6+2+3=11–13
I	Dvojitý napalm	★ ★ ★ ★ ★	6+2+4=12–14
J	Agresivní odrážení	★ ★ ★ ★ ★	6+2+4=12–14
K	Hyperagresivní odrážení	★ ★ ★ ★	6+2+4=12–14

*rozdělení hráčů je v pořadí zleva střelci, brankáři a odrážeci (v minimálním osazení), následuje rozsah nejnižšího a nejvyššího možného počtu hráčů



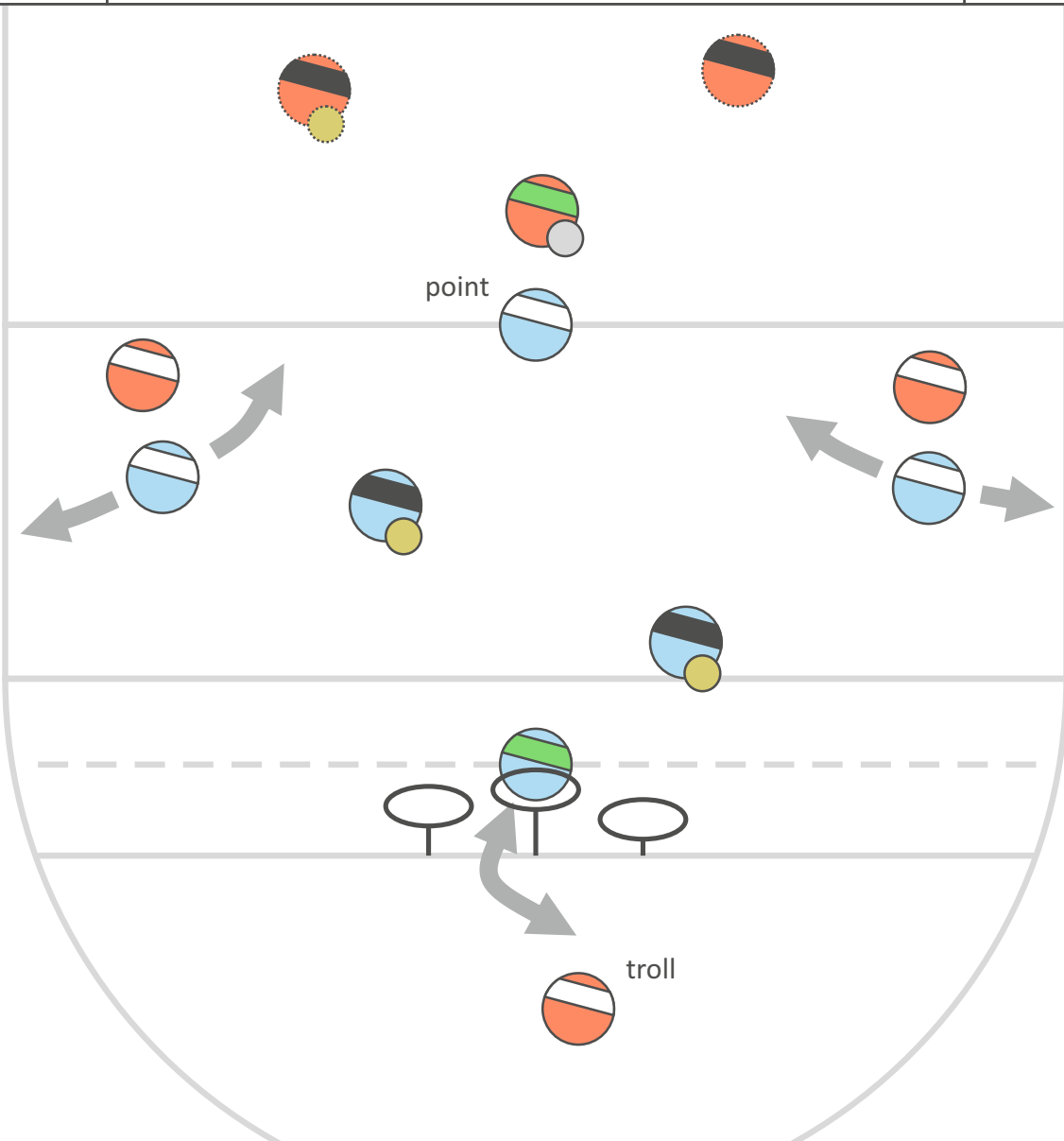
A

Klasická obrana

defenzivní se dvěma potlouky

10+

6 2 2 0



Brankář stojí poblíž středu startovací čáry, brání průletu camrálu obručemi, hlídá trolla z útočícího týmu a dle potřeby se pohybuje v okolí obručí. Bránící odrážeci jsou rozmístěni nejdále v polovině mezi středovou čarou a vlastní hranicí brankoviště, přičemž každý je blíže jedné straně hřiště (levá, pravá) tak, aby mohl případně při přihrávce útočníkům na křídlech. Současně jeden z odrážeců je blíže středu hřišti a brání snadnému postupu nosiče camrálu, zatímco druhý je blíže k obručím pro případ, kdy by se camrál dostal hlouběji do obranného pásma či brankoviště. Střelci se snaží pokrýt útočníky (nosiče camrálu a na křídlech) kromě trolla, kterého monitoruje brankář. Důležité je, aby vždy jeden z camrálových hráčů bránil v postupu nosiči camrálu.



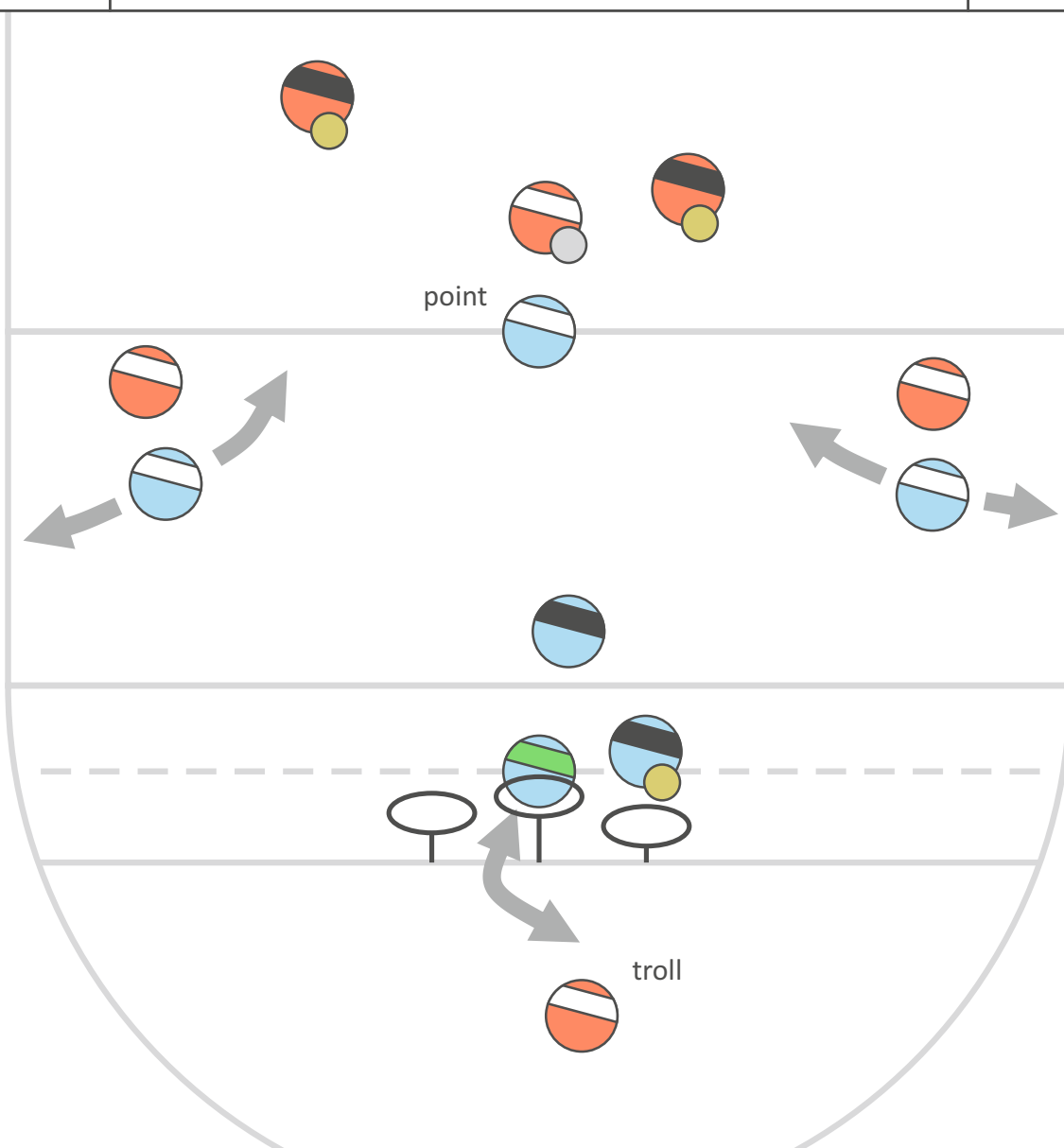
B

Klasická obrana

defenzivní s jedním potloukem

12+

6 2 4 0



Brankář stojí poblíž středu startovací čáry, brání průletu camrálu obručemi, hlídá trola z útočícího týmu a dle potřeby se pohybuje v okolí obručí. Bránící odrážeci jsou oproti obraně se 2 potlouky umístěni blíže k obručím, přičemž ten s potloukem stojí vždy vzadu přibližně na startovací čáře (případně i za ní) a vyčkává, až se camrál dostane do polohy, ze které je pravděpodobné, že by mohl být střelen do obručí. V této situaci okamžitě vyběhní střelce s camrálem nebo střelce, jemuž je camrál přihrán. Druhý odrážec bez míče brání svého partnera před útočícími odrážeci, případně se je snaží eliminovat. Střelci se snaží pokrýt útočníky kromě trola, kterého monitoruje brankář. Důležité je, aby vždy jeden z camrálových hráčů bránil v postupu nosiči camrálu.



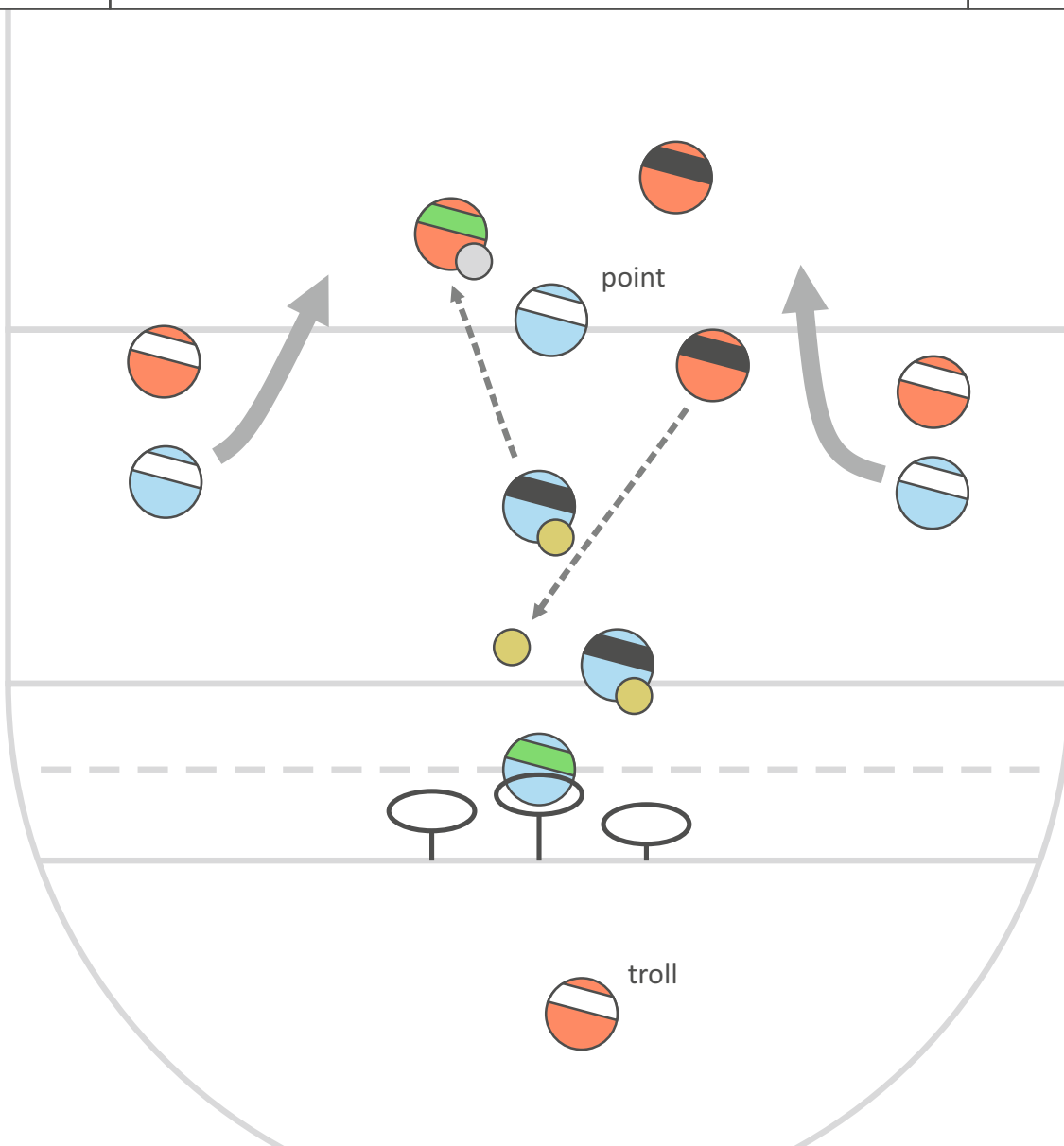
C

Tlak (Press)

ofenzivní obrana se dvěma potlouky

12+

6	2	4	0
---	---	---	---



Ofenzivní způsob obrany je ideální zahájit ve fázi, kdy se útočící odrážec pokusí neúspěšně vybit jednoho z obránců, a v danou chvíli tak nemá útočící tým k dispozici žádný potlouk. V ten moment může přední odrážec vybit nosiče potlouku, přičemž druhý odrážec mu pomáhá, případně vybíjí další hráče, na které se chystá přihrávka nebo kteří by mohli zvratu ve hře bránit. Původně bránící střelci současně vybíhají ukořistit camrála a v situaci velmi omezené obranné schopnosti soupeřů (odrážeči bez potlouků, část střelců vybitá a mimo vlastní obranné pásmo) skórovat. Brankář, případně také odrážeci, mohou zůstat ve vlastním obranném pásmu pro případ, kdy by se oponentům povedlo útoku rychle zabránit a opět by se zmocnili camrálu.



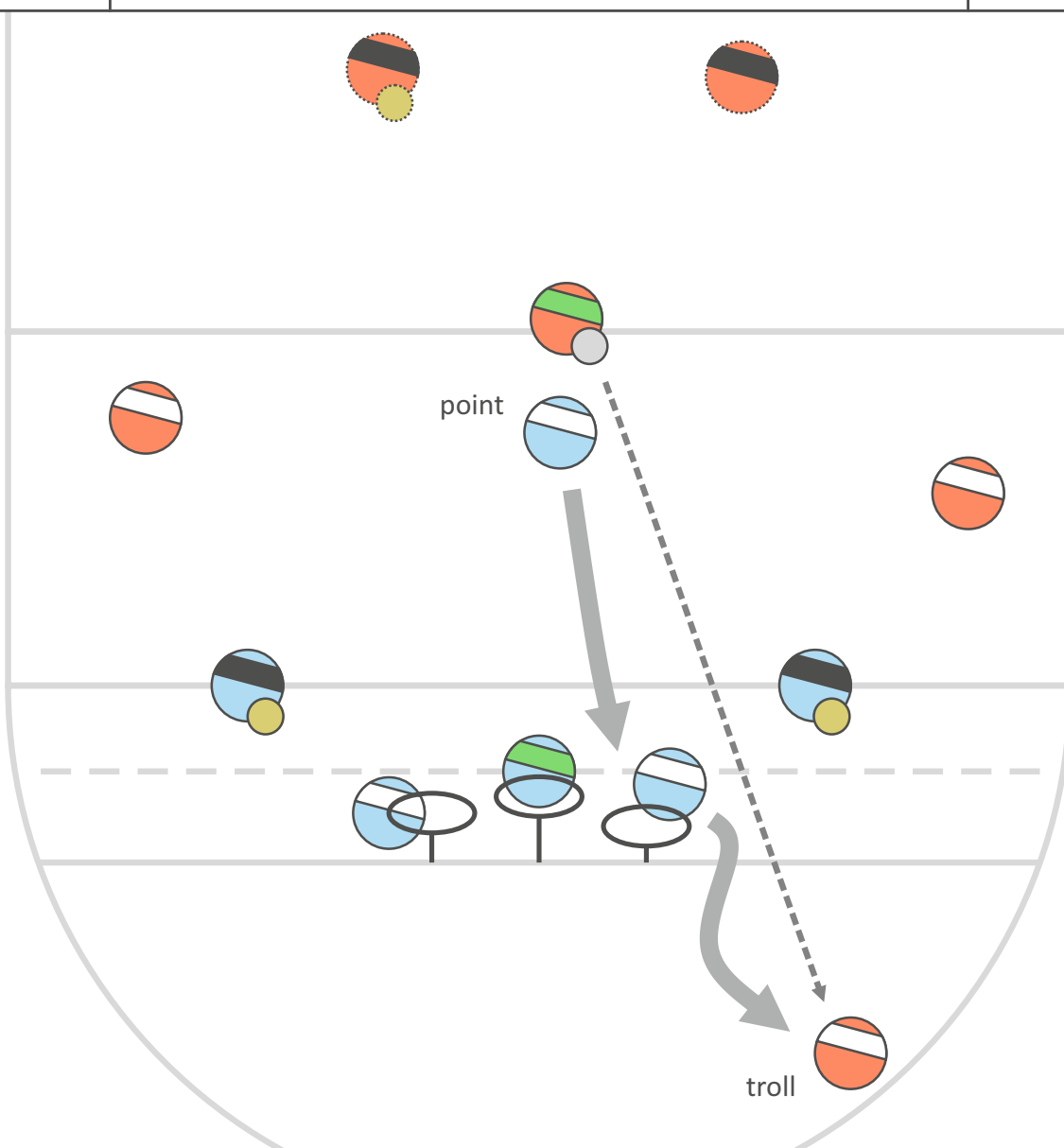
D

Baylorova zóna

defenzivní obrana u obručí

10+

6 2 2 0



Brankář spolu se dvěma střelci stojí každý u jedné z obručí a brání, aby jimi camrál prolétl. Odrážeči stojí každý na jedné straně hřiště v oblasti okolo hranice brankoviště a zabraňují postupu útočících střelců za tuto linii. Zbýlý střelec pak brání postupu útočícího nosiče camrálu. V situaci, kdy se útočníkům povede provést přihrávku některému ze střelců hlouběji v obranném pásmu, nejbližší střelec z řad obránců běží k němu, aby blokoval jeho postup, zatímco střelec, který tuto činnost vykonával do té doby u jiného oponenta, se vrací k volné obruči, kterou jeho spoluhráč zrovna opustil. Dočasně vzniklou mezeru v obraně obručí hlídají odrážeči, stejně tak v případě vybití některého ze střelců útočícím odrážečem.



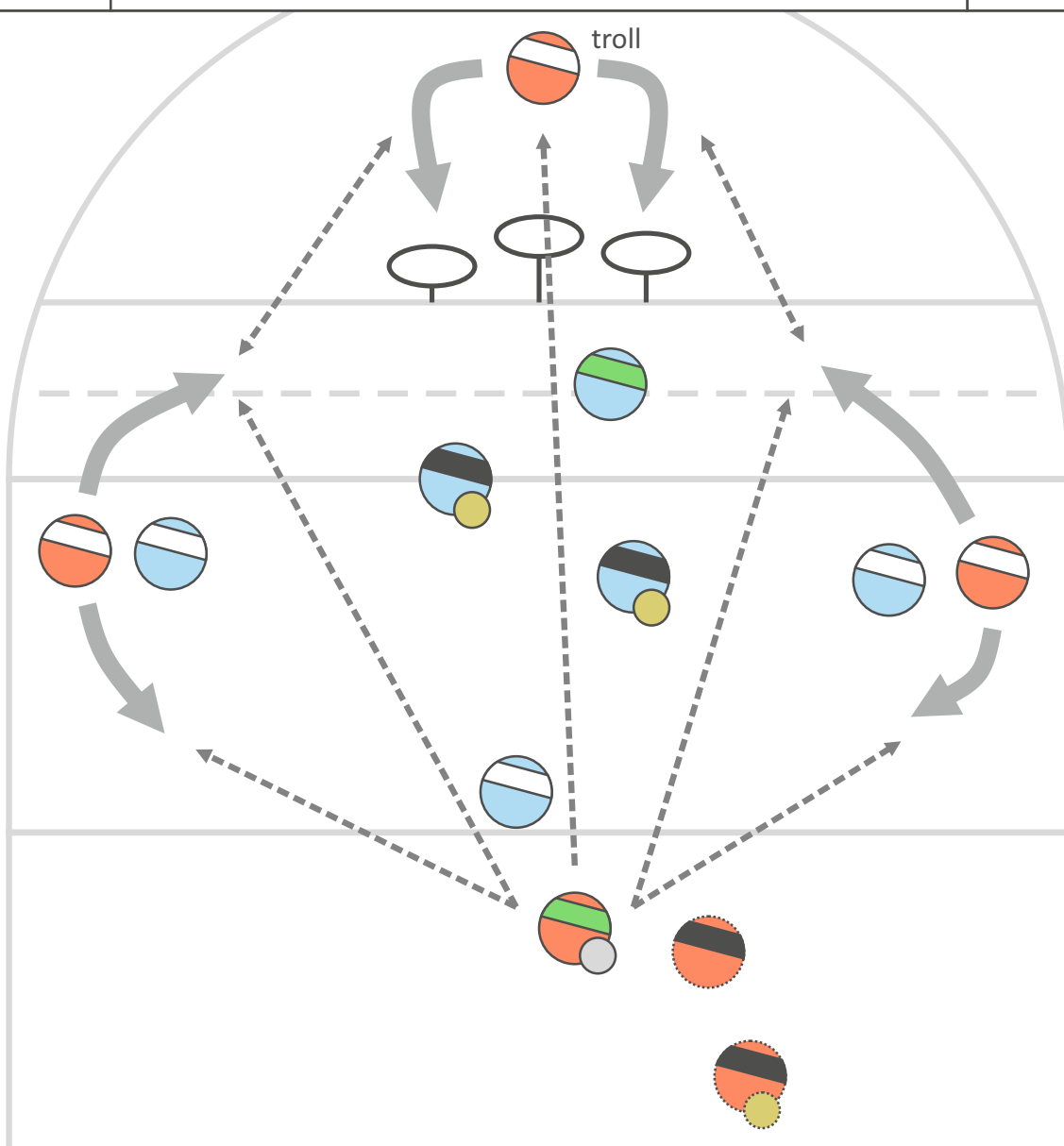
E

Diamant

útok s dlouhými přihrávkami

10+

6 2 2 0



Útočící camráloví hráči se rozmístí do podoby čtyřúhelníku (odtud pochází název Diamond shape) tak, že brankář se drží okolo herního středu, dva střelci jsou na křídlech a zbylý dělá trola za obručemi protihráčů. Obránci hráče pokrývají (viz. cvičení A) a střed oblasti hlídají bránící odrážeci. Útočící střelci se snaží dostat z dosahu je bránících oponentů a pomocí dlouhých přihrávek mezi sebou se dostat do vhodné pozice ke střelbě do obručí. Pomocí přihrávek je také možné destabilizovat pozicování obrany, ve které je pak možné nalézt trhlinu vhodnou k provedení útoku. Tento typ útoku je charakteristický rozložením hráčů na velké ploše, tedy i přehledností situace a menší mírou kontaktu. Útok mohou lehce podpořit i odrážeci.



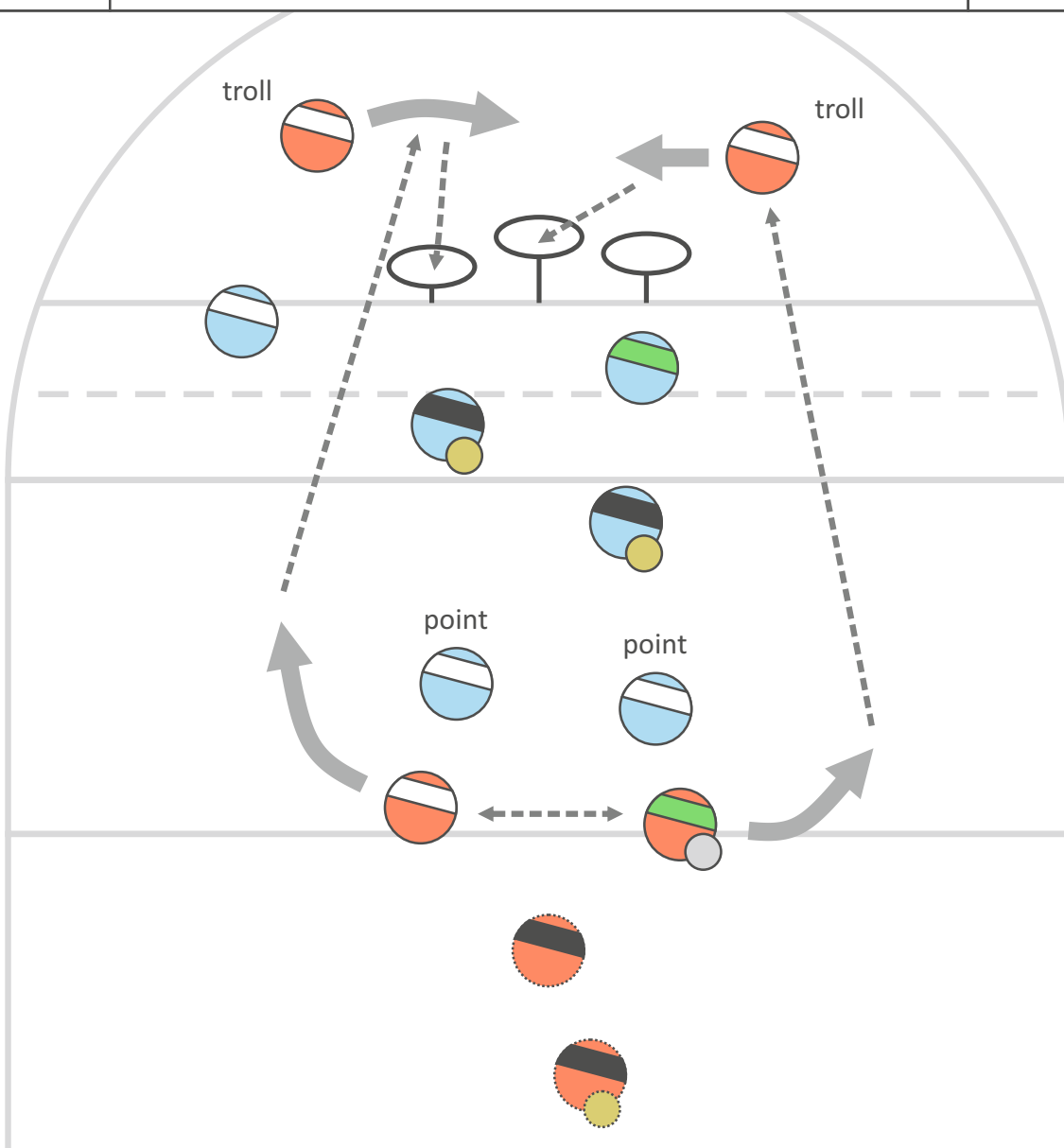
F

Dvojitý troll

útok se 2 trollů

10+

6 2 2 0



Útočící camráloví hráči tvoří dva páry tak, že dvěma střelcům se povede dostat za protivnickovy obruče na pozice trollů a zbylý střelec spolu s brankářem se pohybují okolo středu hřiště. Mohou si vzájemně přihrávat a ve vhodný moment nahrát některému z trollů, kteří okamžitě skórují. Současně hráč, který očekává, že bude vybitý, musí míč přihrát svému spoluhráči (proto jsou na každém místě dva hráči). Trollové si musejí držet bezpečný odstup od odrážeců, můžou si vzájemně měnit pozice apod. Útok může lehce podpořit odrážec vybíjením předních (point) střelců, případně i zaútočit na odrážec (jako u cvičení J a K). Tato situace by ale mohla v případě nezdaru vyústit v herní zvrát, kdy obránci by přešli do útoku.



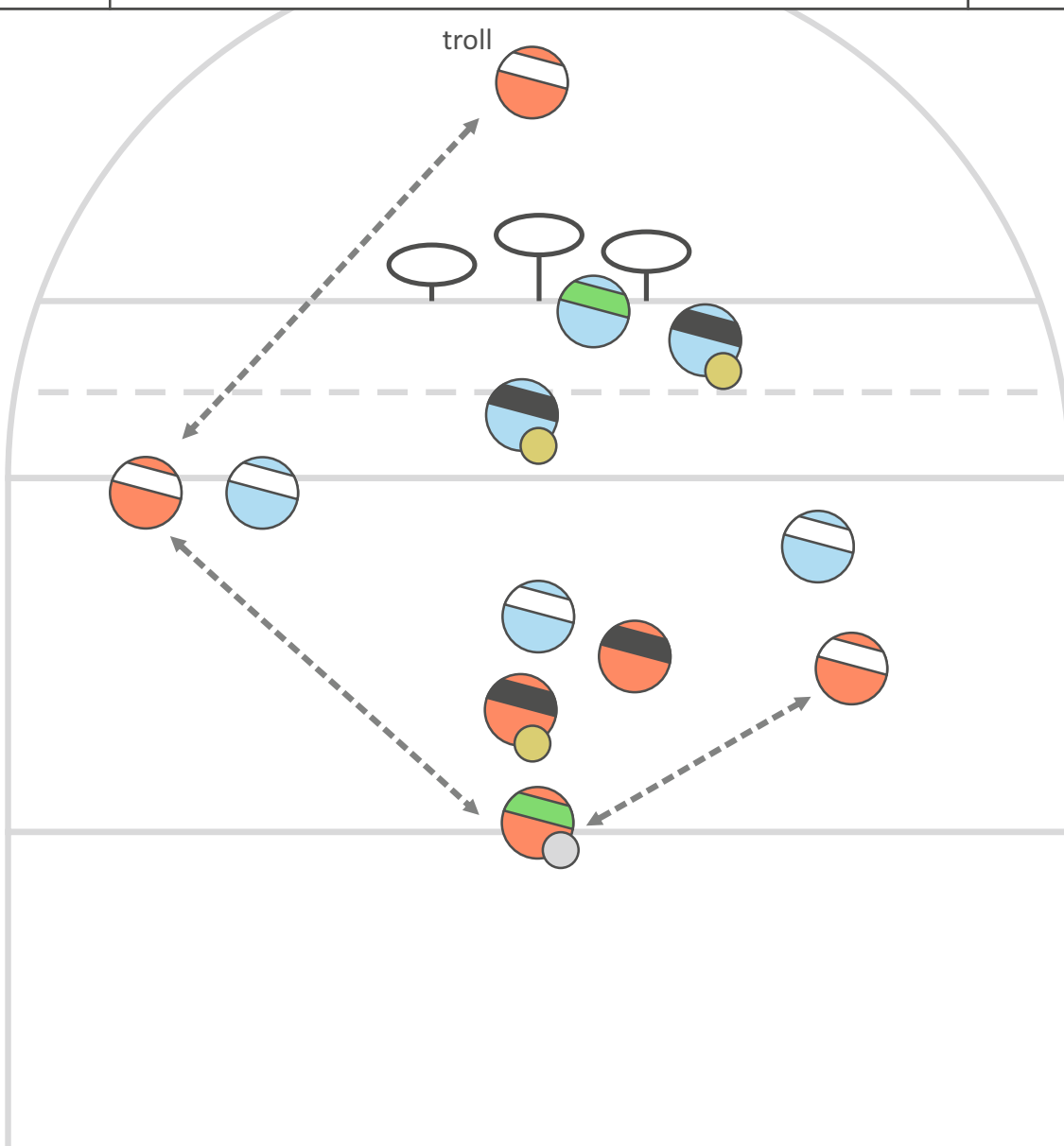
G

Slowballing

útok pomocí přihrávek na jistotu

12+

6 2 4 0



Slowballing je technika, při které je útok prováděn pomocí přihrávek s velmi malým rizikem ztráty míče. Camráloví hráči se rozmístí tak, aby byli dostatečně daleko od protihráčových odrážeců a zároveň měli možnost si mezi sebou bezpečně přihrávat. Pokud je některý ze spoluhráčů vybit, zbytek týmu na něj čeká a nepouští se do zásadních útoků (pouze si přihrává), než se hráč vrátí do hry. Odrážeci pomáhají bránit spoluhráče s camrálem před bránícími střelci a odrážeci, do útoku se však nepouštějí. Ve vhodný okamžik pak některý ze střelců skóruje. Při této taktice jsou velmi typické zpětné nahrávky brankáři, který se pohybuje jen mírně za středovou čarou. Obrana je při této strategii obvykle koncentrovaná spíše blíže u obručí.



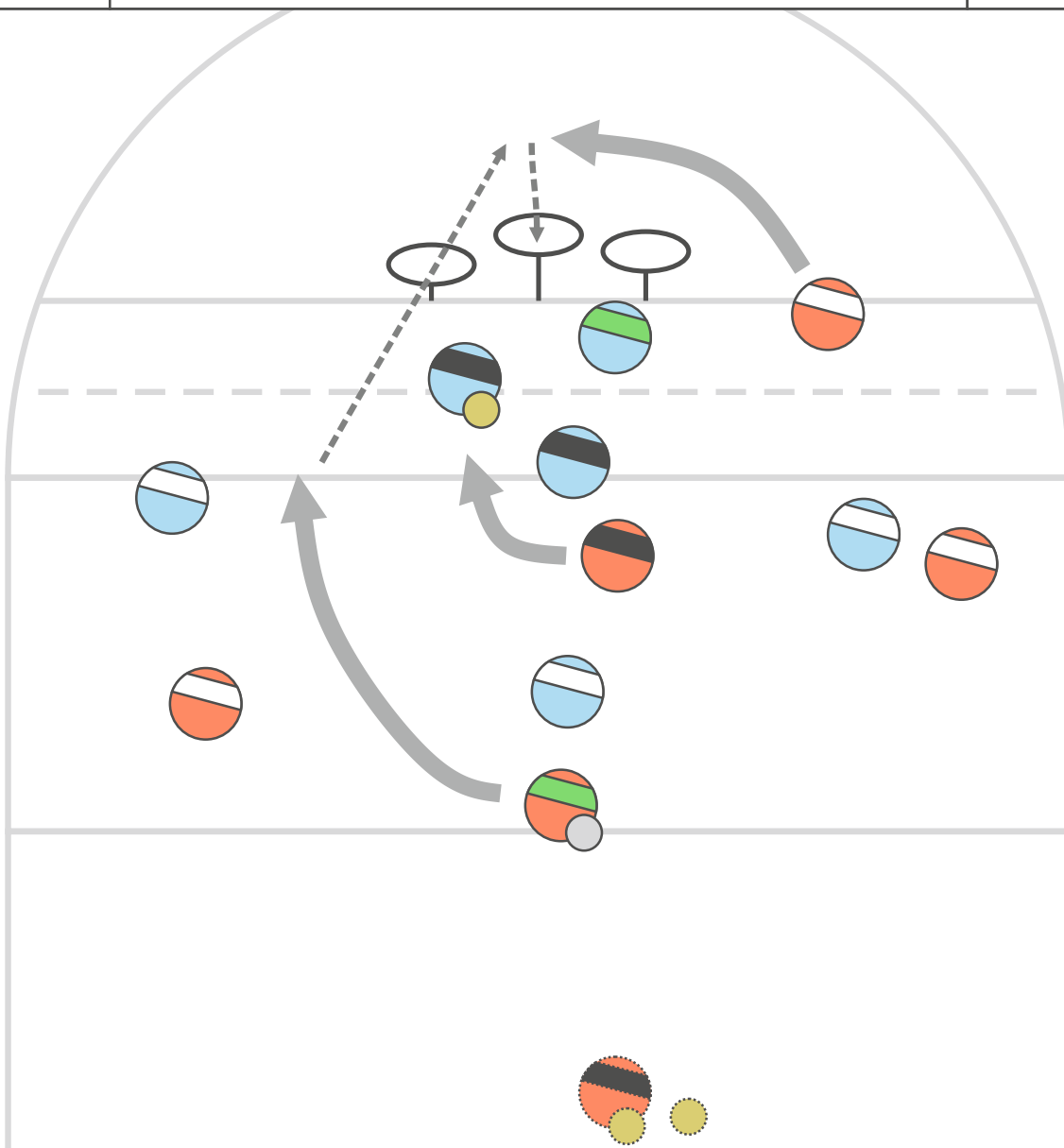
H

Napalm

útok s 1 odražečem bez potlouku

11+

6 2 3 0



Napalm je strategie, při které má útočící tým k dispozici oba potlouky, avšak útočí bez nich. Oba potlouky hlídá v bezpečí vlastního obranného pásma jeden z odražečů z útočícího týmu. Druhý odražeč se snaží napadnout odražeče z řad obránců, který má míč, zabavit ho, a umožnit tak střelcům bez hrozby vybití postupovat a skórovat. Útočícímu odražeči v naplnění jeho cíle obvykle brání druhý protihráčský odražeč bez míče. Úkolem střelců je využít krátký moment, kdy obránci nejsou schopni použít potlouk, k průniku nebo přihrávce do oblasti okolo obručí a úspěšnému zakončení. Častou chybou obrany při této technice je rozhodnutí odražeče bez míče jít si pro potlouk strážžený na druhé straně hřiště namísto ochrany partnera s míčem.



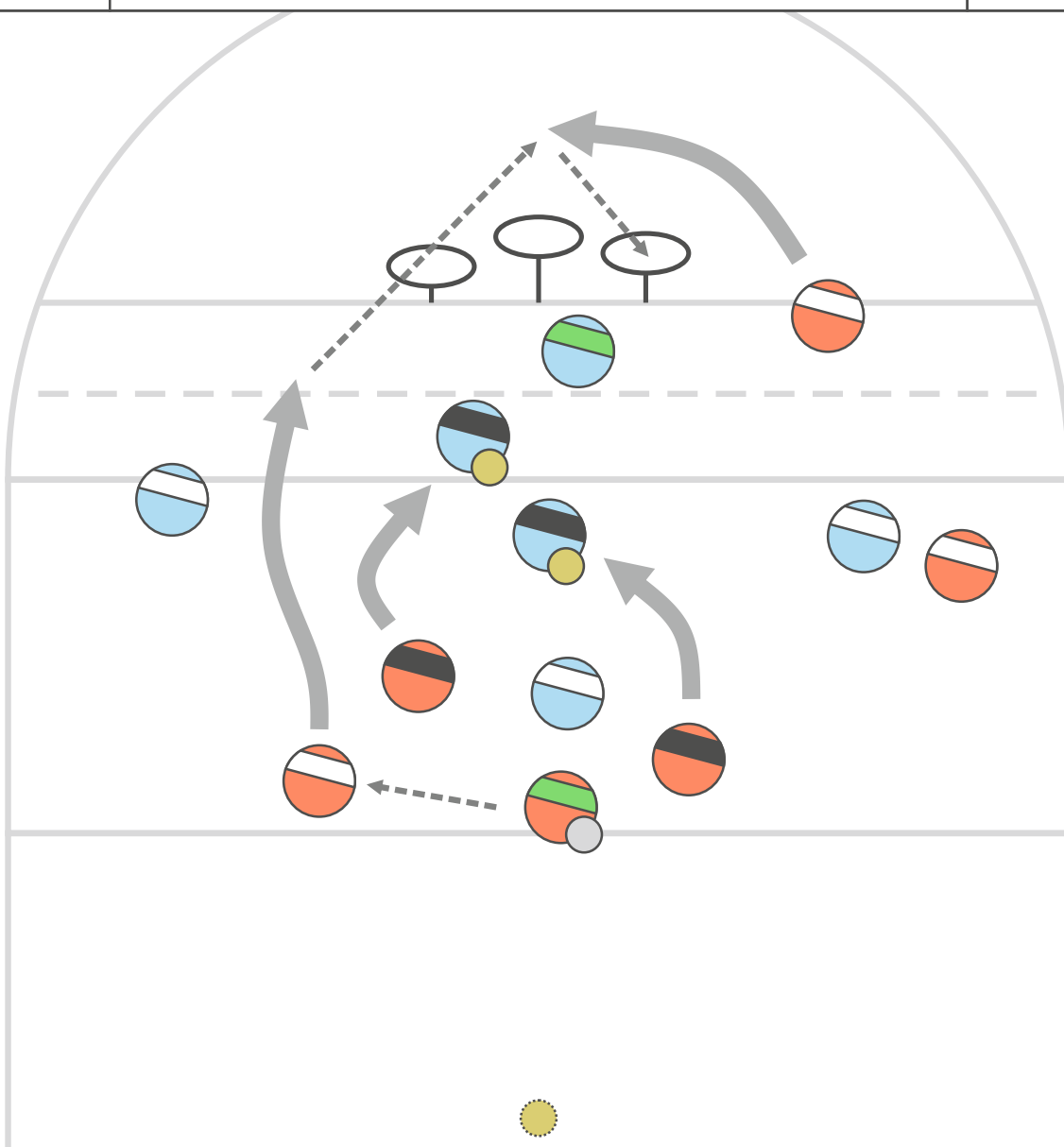
I

Dvojitý napalm

útok se 2 odrážeci bez potlouků

12+

6 2 4 0



Při dvojitém napalmu útok podpoří oba odrážeci, z nichž ani jeden nemá potlouk, zatímco oba bránící odrážeci mají kontrolu potlouků. Útočníci proto každý zaměstnají jednoho bránícího odrážece, nejlépe je zbaví potlouků, a otevřou tím cestu camrálovým hráčům, kteří přímo nebo po několika rychlých přihrávkách mohou skórovat. Extrémně důležité je zde správné načasování jak mezi oběma útočícími odrážeci, tak koordinace útoku mezi odrážeci a camrálovými hráči. Velkou nevýhodou je také potenciální situace, kdy by obránci získali míč, a mohli bez větších obtíží způsobených absencí obranyschopných odrážeců snadno skórovat. Původně útočící odrážeci by totiž byli bez potlouků v útočné polovině hřiště, v horším případě i vybití.



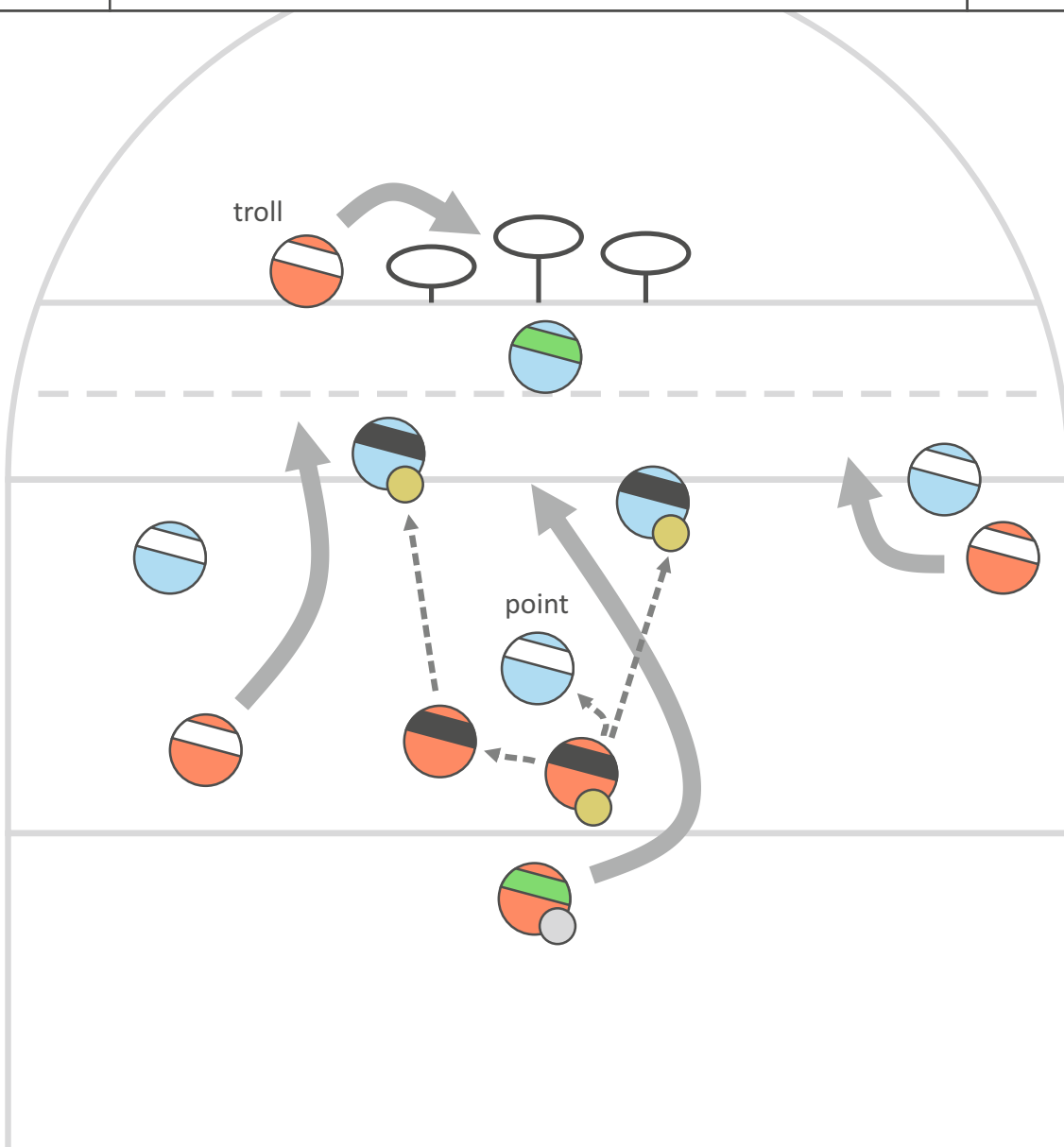
J

Agresivní odrážení

útok s aktivním využitím 1 potlouku

12+

6 2 4 0



Do útoku se kromě camrálových hráčů aktivně zapojují i oba odrážeči, z nichž jeden má k dispozici potlouk. Cílem odrážečů je co nejrychleji po sobě vybit zejména předního (point) střelce a oba odrážeče za použití svého, případně i získaných potlouků. Následně mohou vybijet i ostatní střelce dle situace. Důležité však je, aby se odrážeči stihli vrátit a připravit k obraně před ukořistěním camrálu protivníky. Útočící střelci a brankář musejí vhodně a rychle využít okamžiku, kdy je obrana silně oslabená, a průchod k obručím volný. Střelci na křídlech mohou místo samotného útoku po vybití hráčů ve středu oblasti bránit snaze nejbližších střelců z opačného týmu zmařit útok.



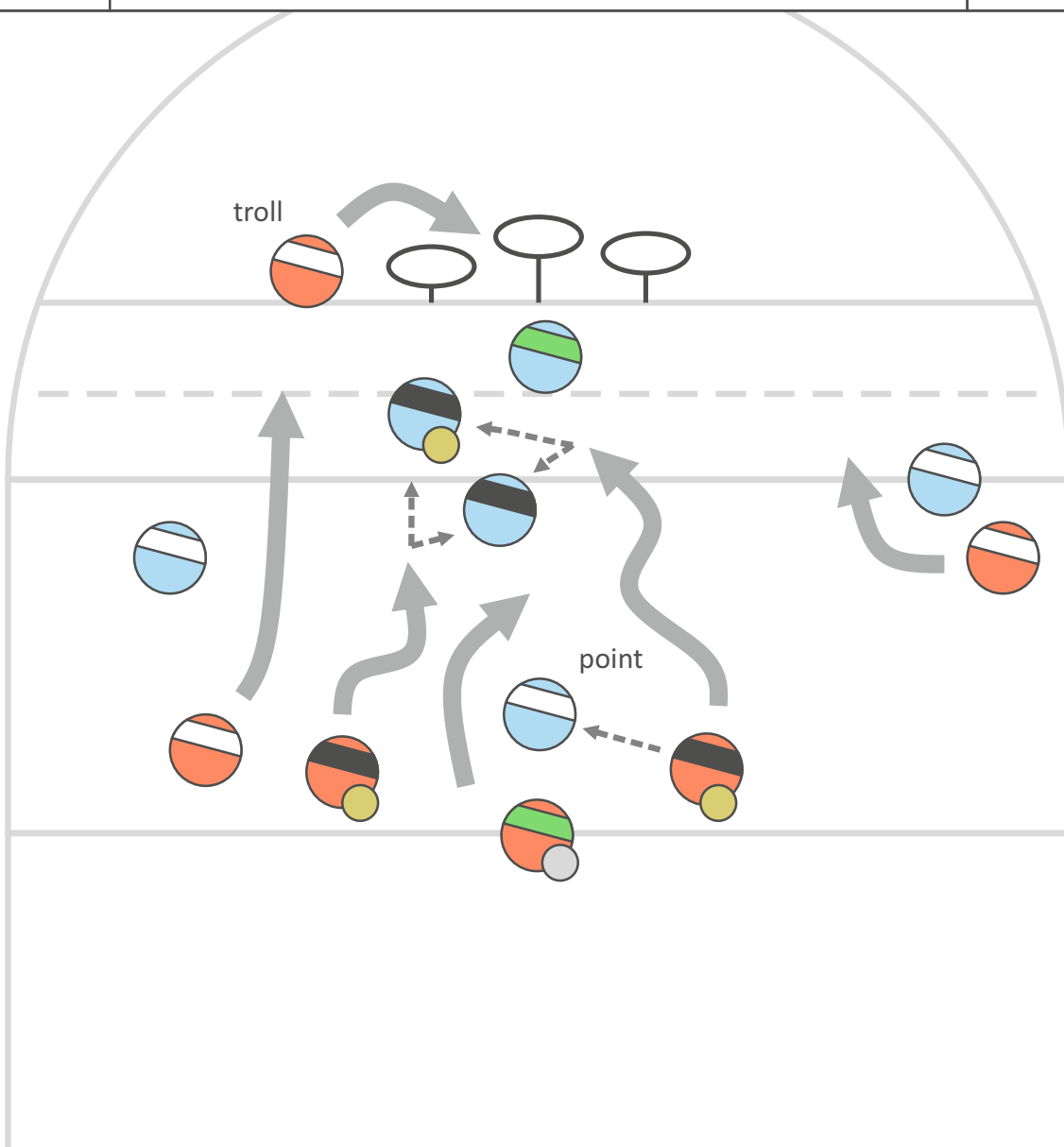
K

Hyperagresivní odrážení

útok s aktivním využitím 2 potlouků

12+

6 2 4 0



Do útoku se kromě camrálových hráčů aktivně zapojují i oba odrážeči soběma svými potlouky. Snahou odrážečů je co nejrychleji po sobě vybit předního (point) střelce a společnými silami také odrážeče s potloukem, ideálně pak i odrážeče bez potlouku. Následně mohou vybíjet také ostatní střelce dle stavu situace, nebo se stáhnout. Opět je podstatné, aby se odrážeči, pokud možno se dvěma potlouky, stihli vrátit a připravit k obraně ještě před ukořistěním camrálu protivníky. Útočící střelci a brankář musejí využít krátkého okamžiku, kdy je obrana vlivem vybitých hráčů oslabená. Střelci na křídlech mohou místo samotného útoku po vybití hráčů ve středu oblasti bránit snaze nejbližších střelců z opačného týmu zabránit útoku.



ÚVOD

Famfrpál (anglicky quidditch) je moderní týmový sport, který v posledních letech dobývá Evropu. Hrají ho dohromady kluci i holky, ve hře je současně až 5 míčů a hráči jsou rozděleni do 4 různých pozic, z nichž každá má jiný úkol. Jasně, létáme na košťatech a v závěru chytáme zlatonku ... ale vše je trochu jinak, než může na první pohled vypadat. Je to reálný sport, kde hábity ani kouzla nemají své místo, a proto nese oficiálně označení **mudlovský** famfrpál. To však nic neubírá na jeho atraktivitě a zábavnosti, ba dokonce naopak 😊



Famfrpál vychází z principů své fantasy předlohy, jinak jde ale o **reálný sport** kombinující prvky **házené, rugby a vybíjené**. Ve famfrpálu je velmi důležitá spolupráce mezi hráči na **různých pozicích**, vytrvalost i dobrá strategie. Právě proto si zde každý najde to, co ho baví. Ať už proto, že ti jdou sporty, hledáš netradiční zábavu na odpoledne nebo jen toužíš po troše pohybu navíc,

příjď si s námi zahrát a připoj se k prvnímu českému famfrpálovému týmu **OCCAMY OLOMOUC**. Otevřené tréninky míváme obvykle 1-2x týdně v příjemném prostředí olomouckých parků a rádi mezi sebou přivítáme nové tváře.



Famfrpál je populární zejména v anglicky mluvících zemích (Británie, USA, Kanada, Austrálie), Západní a Severní Evropě (Francie, Španělsko, Německo, Norsko) či Turecku. Řada týmů se nachází ale i ve střední Evropě a Jižní Americe. Právě v Olomouci vznikl v roce 2015 také první český tým UPOL Quidditch založený Markétou Štovičkovou po zkušenostech z norského Trondheimu a hře v místním týmu NTNUI Rumpeldunk. Postupně v

Česku vznikly další 2 týmy, a to Prague Pegasus a Brno Banshees. Pokusy o založení dalších týmů proběhly také v Liberci a Hodoníně. Počátkem roku 2017 dostal olomoucký tým své současné jméno – Occamy Olomouc.

Momentálně jsme parta asi 15 lidí ve věku 16-26 let složená zejména ze studentů olomoucké univerzity, žáků středních škol, ale i těch, co už dostudovali. Někoho víc baví sport, jiný je fanouškem Harryho Pottera a někdo prostě jen chce udělat něco pro své zdraví a zaběhat si na čerstvém vzduchu. Naše tréninky jsou otevřené – každý se může přijít podívat nebo si rovnou zahrát. Vždy mezi sebou rádi vidíme nové tváře. Potřebné vybavení máme, a tak si kromě sportovního oblečení a vody k pití nemusíš brát nic s sebou – hrajeme zadarmo a pro radost. Navíc s námi můžeš každoročně vycestovat na několik českých i zahraničních turnajů (např. Německo, Itálie, Dánsko, Polsko), a poznat tak spoustu míst i nových (a stejně ujetých) přátel. Zastřešuje nás Česká asociace famfrpálu a naši hráči působí také v české národní reprezentaci.

PROSINEC 2017

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
«						»

NEJNOVĚJŠÍ PŘÍSPĚVKY

Veselé Vánoce

Nové logo

16. podzimní trénink

15. podzimní trénink

Celorepublikový trénink v Praze

14. podzimní trénink

SPOLUPRACUJEME S

 kudyznudy.cz

NÁRODNÍ ASOCIACE



Česká asociace famfrpálu

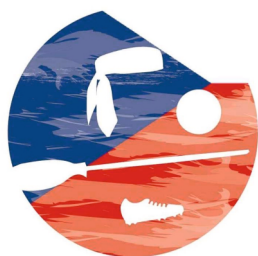
OKOLNÍ TÝMY

Brno Banshees (FB)

sledujte náš web s aktuálními informacemi
i novými verzemi této příručky ke stažení

www.famfrpalolomouc.cz

facebook.com/famfrpal.olomouc



Česká asociace famfrpálu

aktuální famfrpálové dění a novinky
na celorepublikové úrovni sledujte
na webu **České asociace famfrpálu**

www.famfrpal.cz caf@famfrpal.cz

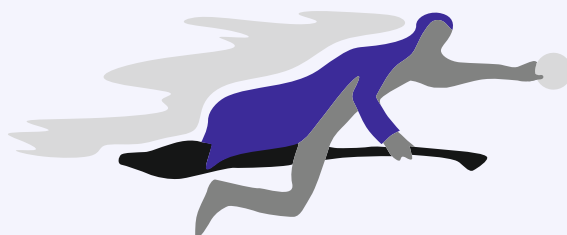
facebook.com/czechquidditch

Praktická příručka pro trénink famfrpálu

třetí vydání
verze publikace 3.1
leden 2018

Radek Barvíč
Olomouc
2018

Použité zdroje: Clark-Polner, M.; Couch, K.; Dockery, C.; et al.; 2016.
IQA Rulebook 2016-2018 [online]. 238. [cit. 2017-08-11]. s. 12-29.
Dostupný z WWW: <iqaquidditch.org/IQARulebook2016-2018.pdf>
Young, R. D.; et al.; 2017. *QuidditchUK Drill Manual*. 243. s. 118-128.



PODĚKOVÁNÍ

Za ukázkou značné části zde popsaných cvičení děkuji Amundovi Kulsrud Storrusteovi, Jørgenovi Helgeland Stenløkkovi i dalším členům týmu NTNUI Rumpeldunk. Jim vděčím za seznámení se s tímto úžasným sportem, příjemně strávený čas na trénincích i mimo ně a řadu získaných znalostí a zkušeností, o které se teď s vámi můžu podělit. Na famfrpál v Trondheimu budu vždy moc rád vzpomínat.

Tusen takk, Hu og hei!



Za vřelé přijetí, dobrou spolupráci, radost ze hry a řadu dalších zážitků ze zápasů v parku i na mezinárodních turnajích vděčím dále svým spoluhráčům z Occamy Olomouc i ostatním českých famfrpálových týmů.

Díky moc všem!



Olomouc 2018