

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

TRÉNINKOVÉ NÁVODY A CVIČENÍ PRO FLORBALOVÉ ZAČÁTKY
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Tadeáš Foltýn, Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.

Olomouc 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Tadeáš Foltýn

Název bakalářské práce: Tréninkové návody a cvičení pro florbalové začátky.

Pracoviště: Centrum kinantropologického výzkumu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt: Práce seznamuje čtenáře se sportovním fenoménem posledních několika let, florbalem. Shrnuje pravidla, předkládá zásady pro jeho výuku u dětské populace, kde se setkáváme i s příklady nesprávného tréninku, vytváří mozaiku rozmanitých metodických postupů, jak s florbalem v útlém věku začínat, a v neposlední řadě se zabývá problematikou vztahu handicapovaný jedinec a florbal. Můžeme tedy říci, že představuje návod pro učitele ve školách či začínající trenéry o tom, jak správně mladé sportovce k florbalu vést tak, aby je hra rozvíjela a neublížila.

Klíčová slova: Florbal, metodika, dětský věk, florbalová pravidla, florbal s hendikepem

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's firstname and surname: Tadeáš Foltýn

Title of the bachelor thesis: Training tips and exercises for floorball beginnings.

Department: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Supervisor: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

The thesis basically acquaints a reader with sports phenomenon of the last years, it means with floorball. It summarizes regulations of floorball, advances the rules of its teaching at children's population, there we meet the examples of the false training, it creates a mosaic of various methodical plans how to start with floorball at the small age, and in the last way this thesis is engaged in issue of relation between handicap person and floorball. We can say that this thesis represents „cookbook“ for the teachers at the schools or for young trainers thereof how to lead young sportsmen to floorball. The floorball game has to help to right evolution and not to hurt.

Keywords: Floorball, methodology, children's sage, rules of floorball, floorball and handicap

I agree the thesis paper to be lent with in the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Dagmar Sigmundové, Ph.D., a za použití pouze uvedených pramenů a literatury. Dále deklaruji, že jsem se řídil zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 10.12.2014

.....

Tadeáš Foltýn

Děkuji Mgr. Dagmar Sigmundové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a návrhů literatury k práci. Dále pak děkuji hráčům sportovního klubu SK K2 Sportcentrum Prostějov za možnost nahlédnout do jejich technik a metod výuky u florbalových začátečníků.

V neposlední řadě děkuji své rodině a blízkým za to, že mě podporovali a vytvářeli mi podmínky pro studium a psaní této práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1	Historie florbalu	9
2.1.1	Florbal ve světě.....	9
2.1.2	Florbal v České republice	10
2.2	Pravidla florbalu a zásady trenérství.....	12
2.2.1	Pravidla hry	12
2.2.2	Podmínky hry	12
2.2.3	Hrací plocha.....	12
2.2.4	Čas hry	13
2.2.5	Hráči	14
2.2.6	Trénink	15
2.2.7	Vedení družstva v utkání	16
2.3	Florbalová hra s omezením.....	17
2.3.1	Historie florbalu vozíčkářů.....	18
2.3.2	Princip hry	20
3	CÍLE	22
3.1	Hlavní cíle.....	22
4	METODIKA.....	23
5	VÝSLEDKY.....	25
5.1	Herní činnost jednotlivce	25
5.1.1	Dribling.....	25
5.1.2	Zpracování a přihrávání míčku.....	26
5.1.3	Vedení míčku.....	26
5.1.4	Střelba.....	26
5.1.5	Uvolňování s míčkem a bez míčku	26
5.2	Cvičení pro rozvoj herních dovedností jednotlivce	27
5.2.1	BAGO.....	27
5.2.2	Věř svému vodiči.....	28
5.2.3	Rybičky, rybičky, rybáři jedou!.....	28
5.2.4	Nahrávání ve zrychlení.....	29
5.2.5	Střelecký král.....	31

5.2.6	Florbalová abeceda	31
5.2.7	Slalomová cvičení	31
5.2.8	Cvičení na nahrávání	35
5.2.9	Cvičení na zrychlení ve hře	38
5.2.10	Cvičení na koordinaci	39
5.2.11	Cvičení na kondici a koordinaci	40
5.2.12	Komplexní cvičení.....	43
5.2.13	Cvičení 1vs.1; 2vs.1	44
5.3	Výsledky ankety mezi trenéry florbalové mládeže.....	45
6	ZÁVĚR.....	47
7	SOUHRN.....	48
8	SUMMARY	49
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	50
10	PŘÍLOHY	51

1 ÚVOD

Florbalové šílenství, jak bychom mohli v současnosti nazvat sportovní fenomén posledních několika let, představuje sport, ve kterém se skloubí nejen fyzická zdatnost a radost z vlastního pohybu, ale i nutnost bleskového úsudku, výběru stylu hry, bezpočet zvrátů a nakonec i týmový duch, který ožívá ale i mizí s každým hráčem. To dokazuje i úvodní titulek knihy Jiřího Kysela, který zní: „Rychlost! Zábava! Nadšení! Chytrá hra! Spolupráce! Přátelství! To jsou některé z často skloňovaných atributů moderního sportu, florbalu. Jeho kouzlu rychle propadly desetitisíce Čechů“ (Kysel, 2010, 9).

Snad každý jedinec, jenž florbal objevil, lituje, že tento dynamický, rychlý, taktický a jednoduchý sport nezačal hrát už mnohem dříve. K hraní navíc nepotřebujete žádnou dráhu, hokejovou halu ani vybavení za tisíce. Kvůli mnoha přednostem se florbal stává populárnějším na vrcholné úrovni, tak i ve školách.

Cílem následující bakalářské práce je vytvořit souhrn základních informací o metodických postupech při trenérství florbalu u hráčů začátečníků¹. Bude se tedy jednat o návod pro začínající trenéry či učitele na základních a středních školách, kteří se se začínajícími florbalisty setkají. Abychom zde docílili co nejvyšší úrovně obecnosti a zároveň získali co nejširší náhled na problematiku, podpoříme teoretická fakta krátkou anketou, ve které autor práce zodpovídal nejen spoluhráče z týmu SK K2 Sportcentrum Prostějov. Zároveň zde neopomeneme zmínit i problematiku handicapovaných a jejich vztah ke zmíněné sportovní disciplíně.

¹ Abychom upřesnili věkovou skupinu, které se budeme v této bakalářské práci věnovat, jsou začátečníky míněni jedinci ve věku elévů a mladší žáci, tj. od 10-13 let.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Historie florbalu

Přestože se v současnosti setkáváme v České republice s rostoucí popularitou florbalu, jedná se o velmi mladou sportovní disciplínu. Na rozdíl od zahraničí, kde se setkáváme s florbalem již od 50. let 20. století, je historie florbalu v České republice přibližně třicetiletá. Pro zpřehlednění historických souvislostí a návazností rozdělíme dějinnou charakteristiku na světovou a tuzemskou.

2.1.1 Florbal ve světě

Vznik florbalu se všeobecně přisuzuje oblasti Skandinávie, a to i přesto, že se za prvopočátky musíme vydat mnohem dál na západ, a to do státu Minneapolis ve Spojených státech amerických. Zde byl vyroben míček podobný baseballovému, k tomu pak plastické hokejky, jimiž ovládali míčky. Tím tedy dali v 60. letech impuls ke vzniku tzv. floorkocke (Kysel, 2000, 13).

Pro evropský rozkvět florbalové hry představuje významnou roli rok 1968, kdy byly zmíněné hole přivezeny do Skandinávie. Svoji pozici si nově vznikající sport upevňoval především ve Švédsku a Finsku, kde se hra zvaná „innebandy“ objevovala jako letní verze ledního hokeje. Mluvíme tedy o jakési modifikaci v mnoha variantách s různými typy míčků a lehkých puků (Kysel, 2000, 14).

V sedmdesátých letech postoupila švédská florbalová hra k postupnému sjednocení. Započala výroba speciálních nepružných hokejek a odlehčených míčků inspirovaných zimní přípravou amerických baseballových hráčů.² Švédsko získalo výsadní postavení a začalo udávat směr florbalového vývoje celému světu. „Zasloužilo se o organizaci prvních mezinárodních zápasů a dodnes udává směr pro vývoj pravidel. Velice dobře ve Švédsku funguje i práce s mládeží, byly zde rovněž vydány první metodiky tréninku“ (Česká florbalová unie, 2010).

První florbalové mezinárodní svazy spojujeme především se jmény Andrásem Czitromem a Cristerem Gustafssonem. Ti v roce 1981 založili švédský florbalový svaz, který se stal

² Jedná se o děrovaný míček, jehož hlavními přednostmi je snížený odpor vzduchu a nízká váha. I přes malou hmotnost jsou pro něj typické výborné letecké vlastnosti.

pilířem pro vznik Mezinárodní florbalové federace (IFF – International Floorball Federation). Její vznik datujeme do roku 1986, součástí bylo Finsko, Švédsko a také Švýcarsko. Později došlo k zapojení dalších členských států (Norsko, Maďarsko, Rusko) a v roce 1993 vstoupila do federace Česká republika. Počet registrovaných členů IFF se na přelomu století pohyboval kolem 22 zemí, tj. více než 160 000 registrovaných hráčů a hráček v asi 3000 klubech (Kysel, 2010, 14).

V rámci světové soutěže probíhají oficiální Mistrovství světa. První z nich se konalo ve Finsku v roce 1994. Od té doby se setkáváme s mistrovstvím světa ve florbalu každý rok.³ Dnes chce postoupit florbalový svět mnohem dále a stát se součástí letních Olympijských her. Již v roce 2008 byl pozván do rodiny prozatímních olympijských sportů a 27. května 2013 byla Mezinárodní florbalová federace přijata do Asociace světových her (IWGA). Společně s lakrosem, thajským boxem a kickboxem může žádat o zařazení do následujícího programu světových her konaných v roce 2017 (Česká florbalová unie, 2013).

2.1.2 Florbal v České republice

Historie českého florbalu je velmi mladá. Její počátek datujeme do 80. let 20. století, kdy skupina vysokoškolských studentů odjela na výměnný pobyt do Finska. Zde se florbalem setkali poprvé. V roce 1984, přijeli Finové do České republiky, zanechali na památku českým studentům dvacet hokejek s míčky a studenti Vysoké školy ekonomické v Praze začali trénovat. S tímto prvním českým kontaktem jsou spojována jména Petra Chaloupky a Michala Bauera. Právě Michal Bauer v knize Zdeňka Skružného et al. (2005, 11) vzpomíná za florbalové začátky následovně: „Tehdy, v roce 1984, jsem studoval na pražské VŠE, která měla velmi dobré kontakty na Finsko. Proto jsme ve zmíněném roce odjeli na výměnnou stáž na univerzitu KY do Helsinek. Bylo nás asi patnáct. Na závěr bohatého programu nás Finové vzali do haly a tam jsme poprvé v životě viděli florbal. Asi hodinu jsme si to zkusili zahrát a byli jsme z toho sportu strašně nadšení, ale tím jedním přáteláčkem to pro nás zase rychle skončilo. Asi za tři měsíce pak Finové přijeli na výměnu zase do Prahy a jako dárek nám slavnostně předali sadu florbalových hokejek! Vůbec jsme to nečekali, u nich v Helsinkách se nám florbal sice líbil, ale byl to jen jeden z mnoha bloků tamního bohatého programu. Ovšem Severané si pamatovali naše nadšení a florbal nám do Čech doslova přivezli! Jediná

³V liché roky se koná Mistrovství světa žen, v sudé roky Mistrovství světa mužů.

slušná a volná tělocvična byla tehdy ve staré budově ekonomky a právě tam se v roce 1984 uskutečnilo první mezistátní florbalové utkání Československo – Finsko!“ Kvůli zničenému vybavení, které neměli čím nahradit, však jejich trénování skončilo záhy a florbalový vývoj ustal na několik let.

V roce 1985 se do Čech dostává švédské vybavení, a to díky pražské cestovní kanceláři Excalibur Tours (Bernq Holmquist) a tréninky v pražských Střešovicích jsou obnoveny. Další dodávka vybavení přichází i ze Švýcarska, a to prostřednictvím švýcarského florbalového týmu Mettmenstetten Unicorns, který si pro své letní soustředění vybral východočeské město Jaroměř. Na Moravu se florbal dostává díky Marcelu Pudichovi, který spolupracoval s Chaloupkou a Bauerem a florbalové vybavení převezl z Prahy do Ostravy (Rochovanský, 2013, 15).

„Historickým mezníkem pro český florbal se však stal zájezd střešovických průkopníků florbalu do Maďarska, odkud se do Čech přivezly první opravdové florbalové mantinely. Díky tomu se mohly začít hrát turnaje a sport získával na popularitě. Na těchto mantinelech byly odehrány první oficiální turnaje, kvalifikace o 1. ligu a první ročník první florbalové ligy v roce 1993. Během několika dalších let se florbal rozšířil do dalších koutů Čech, velká florbalová centra vznikla kromě Prahy a Ostravy také v Liberci a v Brně. Florbalové soutěže se během dalších 13 let rozrostly do úrovně sedmi výkonnostních lig, vzniklo více než 350 oddílů a ligové soutěže hraje po 13 letech organizovaného florbalu v ČR přes 1000 družstev“ (Česká florbalová unie, 2010). Českou obdobou světové IFF je tzv. Česká florbalová unie, která byla založena v roce 1992. Během prvního roku své existence se pod ČFbU zaregistrovalo 40 oddílů s cca 30 000 hráči. Po 21 letech se setkáváme s 468 registrovanými oddíly (Rochovanský, 2013, 19).

V rámci florbalového světa si Česká republika drží celosvětový primát v pořádání největšího florbalového turnaje, tedy Czech Openu. Ten se tradičně odehrává v hlavním městě Praze v období letních prázdnin (Česká florbalová unie, 2010).

Jeho obliba neustále roste. V roce 2012 se turnaje zúčastnilo 258 týmů z 18 zemí světa.⁴ Mezi další významné florbalové akce, jež se v České republice odehrály, řadíme Pohár mistrů mužů i žen, Světový šampionát juniorů, Mistrovství světa, Prague Games či Prague Masters,

⁴ V roce 2012 dosáhli pořadatelé dvacátého výročí v pořádání turnaje.

což je turnaj určený pro tzv. „florbalové veterány“ hraný ve třech kategoriích (muži nad 35 let, muži nad 40 let a ženy nad 30 let) (Kysel, 2010, 20).

2.2 Pravidla florbalu a zásady trenérství

2.2.1 Pravidla hry

Jak už jsme v této práci zmínili, hlavní vedoucí zemí, co se týče vývoje pravidel, je Švédsko. Stejně tak, jak se vyvíjel florbal samotný, procházela změnami i florbalová pravidla. V roce 1986 byla vydána první verze oficiální pravidel. Další roky již dochází pouze k jejich modifikaci, jež vždy reaguje na změnu hry a na potřebu jejího zkvalitnění. Asi nejvýraznější změnou, jež proběhla na začátku devadesátých let, se stalo zrušení přihrávky brankáři, tzv. malé domů, a v roce 2010 vyloučení vždy při nařízení trestného střílení a povolení ženským hráčkám nošení sukne namísto trenýrek (Kysel, 2010, 30).

Hlavním inspiračním zdrojem pro florbalová pravidla se stal lední hokej, fotbal a basketbal. Jejich přesné znění je pravidelně vydáváno každé tři měsíce IFF a jejich internetová verze je k dispozici na webu ČFbU (Kysel, 2010, 30).

2.2.2 Podmínky hry

„Florbal se hraje formou utkání mezi dvěma družstvy. Cílem hry je dosáhnout více branek než soupeř, při dodržení ustanovených pravidel. Florbal jakožto halový sport se hraje na tvrdém a rovném povrchu v místě, jež je schváleno řídicím orgánem“ (Sigmundová et al., 2011, 14).

Na dodržování pravidel dohlíží vždy 2 rozhodčí. Ti hlídají dodržování všech norem, trestají přestupky, to vše rovnocenným rozhodujícím právem. Případné porušování florbalových pravidel mohou rovnocenným dílem potrestat. (Sigmundová et al., 2011, 14).

2.2.3 Hrací plocha

Klasické rozměry hracího hřiště jsou maximálně 40m x 20m a je ohraničeno zaoblenými mantinely. Ty musí projít přísnými kontrolami a schválením IFF. Z vizuální stránky je hřiště

obdélníkové, rozměry jsou udávány v poměru délka: šířka. U dětí v přípravce a elévů⁵ jsou parametry hřiště upraveny na maximálně 24m x 12m. U hráčů zvaných jako mladší žáci⁶ je hřiště stanoveno rozměry 32m x 16 m.

Na hrací ploše jsou označeny body pro vhazování, malé a velké brankoviště⁷ (Sigmundová et al., 2011, 15).

Brány musí být vždy před zápasem zkontrolovány a příslušně označené musí stát na vyznačených bodech. Jejich otevřená část vždy směřuje ke středu hřiště. Kromě zadní obvodové sítě je vybavena i vnitřními záchytnými sítěmi (Sigmundová et al., 2011, 15).

2.2.4 Čas hry

Než se dostaneme k přesnému označení času, je zapotřebí si uvědomit, že v rámci florbalové soutěže rozlišujeme tzv. čas hrubý a tzv. čas čistý. Čistý čas je charakterizován jako čistá doba hry, tzn. ve chvíli jakéhokoliv přerušení signálem rozhodčích je čas zastaven a znovu spuštěn je až v momentu, kdy je míč vrácen do hry. Hrubý čas tedy můžeme popsat jako komplexní čas hry, tzn. čistý čas plus všechna přerušení, přestávky aj. (Sigmundová et al., 2011, 15).

Ve většině utkání se setkáváme s časovým intervalem 3 x 20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami. Avšak čas soutěží může být i jiný, neboť se jeho délka odvíjí od typu soutěže (Sigmundová et al., 2011, 15).

U přípravky a elévů je čas stanoven na 2 x 8 minut a dvě dvouminutové přestávky, mladší žáci hrají dle počtu účastníků v turnaji. „ Při 4 družstvech je hrací čas 2 x 12 minut, přestávka

⁵ Přípravka (do 9 let), Elékové (do 11 let).

⁶ Mladší žáci (do 13 let).

⁷ „Ve velkém brankovišti smí brankář chytat míček do ruky. Při zanechání libovolné části těla v brankovišti (čáry se považují za jeho součást) jej může chytit i mimo něj, uvnitř může chytat míček i ve výskoku. Jakmile brankář velké brankoviště opustí, platí pro něho stejná pravidla jako pro hráče v poli (dočasně bez hokejky), dokud se nevrátí zpět.“ (Kysel, 2010, 20)

2 minuty (čistý čas), při 5 družstvech 2x10 minut (čistý čas)“ (Sigmundová et al, 2011, 15).

Zvláštním případem přestávky je tzv. Time-out. O něj může jedenkrát za utkání požádat kapitán nebo člen realizačního týmu, udělován je rozhodčím pouze v případě přerušeni hry. V momentu, kdy by mohl time-out negativně ovlivnit situaci, má rozhodčí právo s udělením této půlminutové přestávky vyčkat (Sigmundová et al., 2011, 16).

Skončí-li utkání, které musí být rozhodnuto, nerozhodně, dojde k tzv. prodloužení. Jedná se o navýšení hrací doby o 10 minut, dokud jeden tým neskóruje – „náhlá smrt“. Pokud nastane situace, že ani v prodloužení není utkání rozhodnuté, dochází k trestnému střelení, které provádí pět hráčů z každého týmu. „Pokud ani série pěti trestných střelení nerozhodne, stejní hráči pokračují v jejich provádění v sérii po jednom do konečného rozhodnutí. Trestná střelení nemusí být v extra sériích prováděna ve stejném pořadí hráčů jako během prvních pěti sérií, ale hráč nesmí provést druhé trestné střelení, dokud všichni ostatní nestřelili alespoň jednou, nesmí provést třetí dříve, než všichni ostatní provedli dvě atd“ (Skružný et al., 2005, 21).

2.2.5 Hráči

V rámci jednoho utkání smí každé družstvo využít pouze 20 hráčů. Ty musí trenér či člen realizačního týmu povinně zapsat před začátkem hry do zápisu o utkání. Na hřišti však v jeden moment může být pouze pět hráčů plus brankář nebo šest hráčů.⁸ (Skružný et al., 2005, 21).

Střídání hráčů je převzato z ledního hokeje. Hráči se mohou v průběhu utkání střídat kdykoliv, avšak vždy jeden za jednoho. Pravidla povolují vstup hráče na hrací plochu až v momentu, kdy střídající hráč překročí alespoň jednou nohou mantinel. Každý tým si ze svého středu zvolí jednoho kapitána. Ten je v zápise o utkání označen a pouze on má pravomoci mluvit s rozhodčím během zápasu. Aby bylo vizuálně zřejmé, že se jedná o kapitána, musí být označen na ruce páskou, jež by měla být barevně odlišena od dresu družstva (Skružný et al., 2005, 21).

⁸ „Brankář je označen v zápise o utkání a nemůže se téhož utkání zúčastnit jako hráč v poli. Obráceně to možné je, při zranění brankáře může branku (po převlečení do kalhot a nasazení masky atd.) hájit hráč v poli. Tím se stane brankářem a rovněž již nesmí do téhož utkání zasáhnout později jako hráč.“ (Kysel, 2010, s. 22)

2.2.6 Trénink

Stejně tak, jako je nutné žáky v rámci vyučovací hodiny neustále motivovat a hodinu připravovat zajímavou a třeba i zábavnou formou, i florbalový trénink vedoucí k nalezení správné cesty k této sportovní disciplíně by se měl mladším jedincům podávat poutavou formou. Nejen, že tak mnohem dříve získají pozitivní vztah k dané sportovní disciplíně, avšak jsou schopni dosahovat větších fyzických výkonů (Mazal, 2007). Právě spontánnost a pestrost vytváří pocity radosti a nadšení, které nás uchrání od postupného upadání zájmu a zanícení pro hru. S tím souvisí i důraz kladený jak na verbální, tak i neverbální komunikaci a vztah trenéra ke svým svěřencům. Vždy by měl mít na paměti, že každé dítě potřebuje zažít úspěch, proto, i když tým prohrává, je nutné, aby byli především začínající florbalisté či florbalistky povzbuzovány a chváleny za dílčí úspěchy (Kysel, 2010, 29).

Nejčastěji se setkáváme s tréninkovými jednotkami v rozmezí od 45 do 90 minut (Kysel, 2010, 29).

Zobecnit principy, jak vést správně trénink, nelze úplně přesně, a to především z toho důvodu, že jeho složení je ovlivněno věkem a složením skupiny. Podle Hany Polákové (2011) by se však měla správná tréninková jednotka vždy vyznačovat strukturou složenou ze tří částí: úvodní, hlavní a závěrečná. Pro úvodní část je typické zahřátí organismu a příprava těla na hlavní tréninkovou část. Tím je míněna průprava žáků v oblasti kázně, seznámení se se základními informacemi vztahujícími se k florbalové hře a následná rozcvička, díky které se nejen zahřejeme a rozdýcháme, ale hlavně protáhneme hlavní svalové skupiny. Hlavní část tréninku je složena z několika dílčích aktivit, jež nám pomohou splnit cíl tréninku. „Rozvíjíme nebo udržujeme jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti. Nacvičujeme a stabilizujeme sportovní taktiky a techniky a upevňujeme strukturu sportovního výkonu a jeho dílčích částí. Součástí by měla být téměř vždy hra florbalu“ (Poláková, 2011, 30). Poslední část tréninkové hodiny bychom měli věnovat protažení, zklidnění organismu a započítání jeho zotavování po fyzickém vypětí.

Děti se, především v útlém věku, velmi dobře učí názorně a za pomoci jednoduchých instrukcí. Tento jev popisuje ve své knize „Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her“ i Erik Sigmund (2007).

Hana Poláková ve své bakalářské práci, zabývající se právě florbalovou hrou u florbalistů v dětském věku, využívá k upevnění florbalových dovedností tzv. pravidla 6P. „Popiš, Předved', Ptej se, Prováděj, Přizpůsobuj a Pochval.“ V praxi to tedy znamená, že na úvod žákům popíše pravidla, jak trénink bude fungovat⁹, poté názorně předvede pomocí ukázky cvik, který budou následně provádět. Následují otázky týkající se porozumění aktivitě, samotné provedení aktivity (cviku), přizpůsobení stavu mužstva, věkové kategorii, obměně kádru aj., a konečnou fází je pochvala. Jak jsme již zmínili dříve, je velmi důležité, aby začátečník prožil úspěch, neboť jen díky tomu neztratí zájem i přesto, že mu zpočátku dělají některé aktivity či cviky problém (Poláková, 2011, 35).

2.2.7 Vedení družstva v utkání

Role trenéra v životě vlastních florbalových svěřenců se neomezuje pouze na dobu trénování. Velmi důležitou roli představuje pro hráče trenér i v průběhu zápasu. Nejen, že dokáže tým nabudit, ale všímá si chyb vlastního i soupeřova týmu, což může značně ovlivnit zápas (Poláková, 2011, 28).

Přestože má tým díky pravidelným tréninkům natrénováno množství teoretických situací, každý zápas je ojedinělý a je potřeba se na něj pečlivě připravit. Před každým utkáním proto vytváří trenér tzv. strategický plán, kde může ukázat svoji tvůrčí osobnost, umožňující odůvodnění obsahu tréninku, jeho strukturu, parametrů zatížení, časové členění na určitá období a použití prostředků a metod k dosažení cílů (Süss, 2006, 59). Kromě vytvoření tohoto plánu a zajištění organizačních formalit, je jednou z nejdůležitějších povinností každého trenéra pohovor se svými svěřenci před utkáním. Ve většině případů k němu dochází po rozcvičení. V rámci pohovoru trenér nejen zopakuje důležité informace, ale reaguje i na psychické stavy hráčů.

Jak popisuje ve své práci Poláková (2011) důležitým momentem, na který by se měl trenér během zápasu zaměřit, je sběr podstatných informací o svém ale i soupeřově družstvu. Rychleji tak zareaguje na měnící se vývoj ve hře a své svěřence lépe motivuje či v případě psychického vypětí uklidní. V průběhu přestávky mezi třetinami necháme hráče vydechnout, klidnit a až po chvíli začneme s krátkým shrnutím dosavadního výsledku. Dle správného

⁹ Je zde velmi důležité, aby ve chvíli výkladu všichni na trenéra viděli a jeho artikulaci nerušil žádný prvek (např. ruka přes pus, hlava otočená mimo posluchače aj.)

postupu bychom měli nejprve říci něco pozitivního, poté se zaměřit na chyby a nepřesnosti, a na závěr ukončit řeč znovu něčím pozitivním, čímž motivujeme hráče. Ve chvíli emočních vypětí je důležité, aby trenér počkal, až jej budou hráči opravdu vnímat, a aby následně volil jednoduché formulace bez zbytečných informací navíc.

Mluvíme-li o činnosti po utkání, pouze stručně shrneme skončené utkání. Na podrobný rozbor utkání počkáme do následujícího tréninku, kde nebudeme ovlivněni emoční situací.

2.3 Florbalová hra s omezením

Přestože je česká florbalová historie oproti světovému formátu stále mladá, můžeme i v něm sledovat zapojení handicapovaných jedinců. Stejně jako u jiných sportovních disciplín, i florbal umožňuje poupravení pravidel a výstrojí tak, aby se mohly osoby s handicapem zápasu zúčastnit. Díky tomu, že je florbal kolektivní hra, můžeme zde vnímat sociální problematiku reprezentovanou začleňováním nejen hráčského kolektivu a společnosti. Typický je pro florbal handicapovaných fakt, že se zde můžeme setkat se smíšenými družstvy. Český svaz tělesně postižených sportovců popisuje florbal jako hru integrující jedince s handicapem do kolektivu hráčů či společnosti, zaštiťující kolektivnost, atraktivitu a vysokou technickou úroveň (Český svaz tělesně postižených sportovců, 2013).

„Hlavní myšlenkou je, že florbal mohou hrát lidé s nejrůznějším pohybovým omezením, a proto se snažíme usilovat o zajištění přípravy sportovců se zdravotním postižením v souladu se současným celkovým trendem a především se zaměřujeme na psychické, prožitkové a sociální aspekty sportovních aktivit“ (Skružný et al., 2005, 109).

Základní principy hry jsou společné jak pro handicapované jedince, tak pro sportovce – florbalisty bez handicapu. I z tohoto důvodu je možné využít veškerých metod, které popisujeme v kapitole číslo pět, i u postižených florbalistů. Samozřejmě pokud vezmeme v potaz technické úpravy prostředí, je florbal hrou, která je založena na stejných základech, a to podat skvělý výkon a zvítězit (Skružný., 2005, 109).

V České republice florbal tělesně postižených dělíme do tří kategorií. Jedná se o stojící handicapované hráče, vozičkáře a hráče s velmi závažným pohybovým omezením. Pro ně je charakteristická nutnost dennodenního využití elektrického vozíku. Florbal stojících

v Česku reprezentují dva týmy, a to SK Akáda Jánské Lázně (3. místo na Otevřeném mistrovství Švýcarska v roce 2001) a FBC Pepino ABAK Ostrava. Pouze v 18 zemích světa se můžeme setkat s týmem jedinců na elektrických vozících. Tento typ florbalu je ojedinělým kolektivním sportem na mezinárodní úrovni s pravidelným MS a ME, které mají všeobecně uznávanou úroveň. U nás se florbal na elektrických vozících rozvíjí od roku 2002, o tři roky později se česká reprezentace poprvé zúčastnila ME v Itálii. Vozíčkářská florbalová liga je nejrozšířenější typ florbalové hry. Je zaštitěna Českou florbalovou unií. U nás se setkáme se čtyřmi týmy, které v rámci pěti kol získávají body do celorepublikového mistrovství (Skružný, 2005, 111).

Florbal vozíčkářů je vnímán nejen jako hlavní sportovní disciplína, ale také jako doplňkový trénink pro mnohé úspěšné sportovce a paralympioniky, jako příklad můžeme uvést Zdeňka Krupičku (sledge hokej), Miroslava Šperka (alpské lyžování), Davida Drahonínského (lukostřelba) a další (Česká federace florbalu vozíčkářů, 2013).

2.3.1 Historie florbalu vozíčkářů

Myšlenka na vznik sportovního klubu vzešla v roce 1996 od Mgr. Kateřiny Duškové. V dubnu zmíněného roku vznikl v Jánských lázních sportovní klub SK Akáda Obchodní akademie pro tělesně postižené, který byl následně zaregistrován pod Českým svazem tělesně postižených sportovců. Postupem času vznikaly při SK Akáda další sportovní oddíly. K tomu přispělo i setkání trenéra Petra Aliny s trenéry české florbalové reprezentace, Ing. Jaroslavem Marksem a Martinem Erikssonem. Právě Martin Eriksson ukázal několika málo zájemcům z řad studentů, co to florbal je a jak se hraje. Ti nadšeni touto hrou založili tým chodících handicapovaných hráčů a začali pod vedením Petra Aliny trénovat. Jejich snaha a píle vyvrcholila roku 2001, kdy obsadili 3. místo na Otevřeném mistrovství ve Švýcarsku. Následně pak vznikla myšlenka založit sportovní tým florbalových vozíčkářů (Česká federace florbalu vozíčkářů, 2013).

Dalším mezníkem ve vývoji florbalu vozíčkářů se stal Sportovní den pořádaný v květnu 1999 v Jánských Lázních. Zde se setkaly týmy z Liberce, Prahy a pořadajícího města. Kromě týmů pořadajícího SC OA byly týmy sestaveny z vozíčkářů i hůře chodících, proto se za účelem předejití případnému zranění ustanovilo, že si hůře chodící sednou

na vozík a tím vzniknou pouze vozíčkářská družstva. A právě tento den je považován za počátek historie vozíčkářských týmů (Česká federace florbalu vozíčkářů, 2013).

Do roku 2001 datujeme první exhibiční zápas florbalistů vozíčkářů, a to díky pražské FTVS, která jej uspořádala v rámci Rektorského dne. Podle webu Českého svazu tělesně postižených sportovců (2013) právě zde došlo ke schůzce předních představitelů florbalu vozíčkářů a Českého svazu tělesně postižených sportovců výkonného výboru a o rok později na podnět společných jednání vstoupil florbal do Českého svazu tělesně postižených sportovců. Výraznou postavu v období rozvoje florbalu jako sportu pro tělesně postižené jedince zaujímal Zdeněk Krupička, který skrze různá školení, pomohl vyškolit řadu úplných začátečníků. V roce 2002 se tak setkáme s mnoha společnými soustředěními, vznikem a následnou registrací nových klubů a postupnými plány s uspořádáním Mistrovství republiky v roce 2003.

V roce 2003 se koná první Mistrovství republiky ve florbalu vozíčkářů konané v Praze, Plzni a Dvoře Králové nad Labem. Nově registrovanými kluby se staly SKH Meteor Plzeň, TJ Tatran Střešovice Praha a SK Kontakt Praha (Česká federace florbalu vozíčkářů, 2013).

V rozmezí let 2003 – 2005 dochází k několika postupným úpravám ve florbalové hře vozíčkářů. Zvyšuje se kvalifikace rozhodčích, upřesnění v oblasti zdravotní klasifikace a následně jsou změněna pravidla. Nová pravidla jsou uvedena v praxi v roce 2005 a jsou vypracována dvojicí klasifikátorek Yvetou Uhříčkovou a Lenkou Honzátkovou. Avšak i přes tyto velmi pozitivní kroky rovíjející florbal vozíčkářů v České republice, se setkává i tento sport s jedním výrazným problémem, a to s financováním. Podle Českého svazu tělesně postižených sportovců má zásadní podíl na pozastavení rozvoje daného sportovního odvětví dlouhotrvající spor svazu s Českým paralympijským výborem, neboť florbal se stal sportem ve své většině nefinancovaným. Výsledkem důsledného jednání bylo vytvoření občanského sdružení, jež získávalo finanční prostředky prostřednictvím sponzorských darů. Díky osobnostem jako byl Petr Alina, Lenka Honzátková, Jan Strcula, Dominik Drahoninský, Zbyněk Sýkora a Jakub Koucký byl vytvořen výbor, který se aktivně staral o financování florbalu vozíčkářů tak, aby se tato nová sportovní oblast dostala na úroveň zbylých sportů pro handicapované (Český svaz pro tělesně postižené sportovce, 2007).

V následujícím roce se konala první ustanovující valná hromada a bylo zaregistrováno pět sportovních klubů. Z hlediska finanční podpory florbalu vozíčkářů je rok 2006 velmi významný především díky podpoře a partnerství Fortuny a. s. Finanční prostředky vypomohli sportovním klubům, při organizaci ligových turnajů známých pod souhrnným názvem: zápasy Vozíčkářské florbalové Fortuna ligy aj. Dalšími partnery, kteří od tohoto roku podporují florbal vozíčkářů, se staly firmy Europ Assistance s. r. o. a Spinflo s. r. o. (Český svaz pro tělesně postižené sportovce, 2007).

Vyšší popularita sportu a příliv značného množství finančních prostředků přiblížilo florbal mnoha dalším handicapovaným jedincům a došlo také ke zkvalitnění služeb, které jsou pro tuto sportovní oblast potřeba. Neméně důležitou součástí se stalo také zajištění vysoce profesionálních a kvalifikovaných rozhodčí České florbalové unie, kteří se od roku 2006 stali automatickou součástí každého florbalového zápasu vozíčkářů (Český svaz pro tělesně postižené sportovce, 2007).

2.3.2 Princip hry

Ve své podstatě funguje florbal vozíčkářů na stejných pravidlech jako florbal jedinců bez handicapu. Vždy hrají proti sobě dvě družstva a zvítězí to, které nastřílí více branek protihráči. Díky tomuto faktoru řadíme i florbal vozíčkářů mezi hry brankové. Hraje se na hrací ploše o rozměru 40 x 20m, ohraničené mantinely o výšce 50 centimetrů, systémem pět plus brankář. Hrací doba je dvakrát dvacet minut. Na dodržování pravidel zde dohlížejí taktéž dva rozhodčí se stejným právem rozhodování. Oba dva jsou delegováni Českou florbalovou unií a je zapotřebí vlastnictví licence (Česká federace florbalu vozíčkářů, 2013).

Co se týče vybavení, to je také podobné hráčům bez handicapu. Hokejky i míčky jsou vyrobené z plastu. Součástí každé výbavy je hokejka a také vozík, jež není vždy úplně totožný. I přesto musí od roku 2010 dodržovat přísná bezpečnostní pravidla, tak aby se předcházelo mnohým zraněním. Nejčastěji se stále využívá sportovní vozík určený primárně pro basketbalisty, avšak na trhu je k dostání i vozík specializovaný přímo na florbal (Česká federace florbalu vozíčkářů, 2013).

Florbal vozíčkářů má zcela stejná herní pravidla jako u florbalu nehandicapovaných. Výjimku tvoří několik herních dodatků (hraní pod vozíkem, brankář může hrát s hokejkou,

výška hraní vysoké hokejky apod.). Také je zde zakázán tvrdý kontakt s protihráčem: sekání, hákování, nadzvedávání hokejky, držení a úmyslné narážení do soupeřova vozíku (Česká federace florbalu vozíčkářů, 2013).

Z organizačního hlediska není pro florbal vozíčkářů zapotřebí výraznějších technických úprav prostor, kde se uskuteční florbalový zápas. Jedinou podmínkou jsou bezbariérové prostory, které zajistí pohodlí a bezpečný přístup hráčů na hrací plochu. Takových hal však v České republice příliš není. Většinou se zápasy odehrávají v tělocvičnách základních či středních škol, tudíž se zde jen velmi ojediněle setkáme s bezbariérovým přístupem. V současnosti se můžeme setkat s bezbariérovým přístupem v hale v Třeboni, Trutnově, Opavě, Ostravě, Praze, Brně aj. (Česká federace florbalu vozíčkářů, 2013).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem práce je vytvořit metodický soubor informací a postupů pro začínajícího florbalového trenéra. Na základě vlastní trenérské zkušenosti autora práce a vybraných trenérů florbalové mládeže olomouckého kraje vznikne zásobník cvičení a triků, které rozvíjí florbalové dovednosti.

Dílčí cílem bakalářské práce je sestavení syntézy pojmů z oblasti historie světového i tuzemského florbalu, florbalových pravidel a florbalové hry s omezením.

4 METODIKA

Za hlavní cíl této bakalářské práce jsem zvolil soupis jednotlivých cvičebních metod, které lze v začátcích seznamování se s florbalom využít k tomu, aby si jedinec osvojil základní dovednosti, na nichž lze později florbalovou hru stavět. Tento cíl byl stanoven v dubnu roku 2012, kdy bylo definováno zaměření a téma bakalářské práce. Jelikož jsem již několik let trenérem florbalové mládeže v Prostějově a aktivním hráčem sportovního klubu SK K2 Sportcentrum Prostějov, byla oblast florbalové metodiky a práce s mládeží jednoznačnou volbou.

Následným krokem se stalo stanovení si plánu soupisu jednotlivých metod, jejich aktivního prověření v praxi a později také uskutečnění krátké ankety u dalších trenérů mladé florbalové generace. K tomu bylo zapotřebí pevně stanovit okruh respondentů, se kterými budu pracovat, a to jak z hlediska cvičebních metod, tak také v oblasti doplňujícího výzkumu.

Z časového hlediska bych tedy počátek práce na soupisu jednotlivých metod, mohl zaznamenat již v měsíci září 2012, kdy startovala trenérská sezóna. Do ankety bylo zapojeno 10 trenérů ve věku 19 až 30 let, kteří trénují nejmladší hráče od kategorie přípravky - rok narození 2006 - až po kategorie mužů a žen, která není věkově omezena. V tom samém měsíci byla také definována skupina respondentů, na nichž budou jednotlivé metody zkoumány. V průběhu následujícího roku (září 2012 – květen 2013) došlo k samotnému sepisování jednotlivých metod a k jejich aktivnímu využívání v trénincích vybraných respondentů. Doplňující anketa byla sestavována v průběhu měsíce června 2013, aplikována v době letního volna mezi sezónami (červenec, srpen) a její výsledky byly následně zpracovávány. Samotnému výzkumu však předcházelo několikaměsíční studium kvantitativního a kvalitativního výzkumu, díky němuž jsme pak mohli lépe porovnat, která z metod by našemu záměru vyhovovala nejlépe. Závěrečnou část soupisu ale také zpracování dat bylo naplánováno na první polovinu roku 2014.

Za cílovou skupinu, na níž byly prověřeny jednotlivé cvičební metody v praxi, byli zvoleni trenérští svěřenci autora práce. Jedná se o předem zvolený okruh florbalistů, v němž budeme pracovat s jednotlivými osobami opakovaně, vždy 2x týdně v době pravidelných tréninků. Věkové rozmezí hráčů se bude pohybovat mezi 12 a 13 lety. Velikost skupiny se odvíjela od počtu svěřenců na konkrétním tréninku, s tím, že počet nikdy nebyl nižší než 15 a vyšší

než 26 členů. Pro doplňující výzkum byli osloveni vybraní trenéři mládeže v městě Prostějově a jeho okolí (Olomoucký kraj). Jejich počet jsem vymezil na 30 respondentů ve věku od 18 – 30 let. Kritérium pro výběr bylo stanoveno pouze jedno. Muselo se jednat o trenéra florbalové mládeže ve věkovém rozpětí, jaký jsem uvedl v předchozím odstavci.

Z organizačního hlediska tréninky probíhaly v prostorách tělocvičny Základní školy na ulici Palacká v Prostějově. Konkrétní sběr jednotlivých metod a jejich procvičení podléhalo primárně struktuře a zaměření tréninku. Anketa mezi trenéry probíhala v internetové podobě skrze e-mailovou korespondenci. Vysoké návratnosti ankety jsem docílil seznámením s probíhajícím soupisem metod a šetření v podobě ankety, a také příslibem rozeslání výsledného souboru sepsaných metodických cvičení i s poznámkami z probíhající ankety. Díky tomu jsem se setkal s pozitivním ohlasem.

Výsledná galerie metod a cvičení pro upevnění a rozvoj florbalových dovedností byla sestavována na základě oblíbenosti. Všechna cvičení se setkala s pozitivním ohlasem nejen florbalových svěřenců, ale i jejich trenérů.

Florbalová anketa byla anonymní a obsahovala 10 otázek různého typu. Jednalo se o kroužkování odpovědí, volbu ANO/NE a otevřené otázky, v nichž se zjišťoval především osobní názor trenéra na danou problematiku.

5 VÝSLEDKY

V této části bakalářské práce se zaměřím na soupis jednotlivých cvičebních metod, se kterými mohou florbaloví trenéři v rámci začátků svých svěřenců začít. Jak jsem již zmínil dříve, budu vycházet z osobních trenérských zkušeností, zkušeností trenérských kolegů a spoluhráčů z florbalového klubu SK K2 Sportcentrum Prostějov. Chtěl bych upozornit, že jsem se zaměřil pouze na florbalové metody, jimiž florbaloví začátečníci upevňují a rozvíjejí florbalové dovednosti. To znamená, že v první řadě popíši metody, které budou cvičební syntézou zmíněných dovedností. Tomu všemu však ještě předchází první seznámení se sportem jako takovým.

5.1 Herní činnost jednotlivce

„Florbal má své specifické dovednosti, které musíme děti naučit, aby byl výkon ve hře co nejlepší. Čím lépe ovládá dítě činnosti jednotlivce, tím lepší je potom jeho orientace ve hře“ (Poláková, 2011, 36). Právě z tohoto důvodu je zapotřebí, aby se u začínajících florbalistů základní herní činnosti a dovednosti upevnily, a mohlo se postoupit k tvorbě a nácviku komplexních herních taktik.

Pro doplnění uvádím dělení základních florbalových dovedností podle Zlatníka (2004), z nichž některé rozepíši podrobněji.

1. Útočné (dribling, vedení míčku, zpracování a přihrávání míčku, střelba, uvolňování s míčkem, uvolňování bez míčku, dorážení a tečování míčku)
2. Obranné (obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obrana prostoru, blokování prostoru, blokování střel)

5.1.1 Dribling

„Dribling je základní dovednost hráče s cílem co nejlépe ovládat míček v nejtěsnějším kontaktu s čepelí tak, aby obránce nemohl odhadnout, co má útočící hráč v úmyslu“ (Karczmarczyk, 2006, 53). Typické je pro něj vlastní zpracování míčku, tzv. proplétání. Až následně po zvládnutí techniky driblingu následují první přihrávky o mantinel či se spoluhráčem a slalomy.

5.1.2 Zpracování a přihrávání míčku

Jedná se o činnost, při které hráč zdokonaluje kontakt míčku se svojí florbalovou holí a při přihrávání míčku směřuje svoji soustředěnost na to, aby poslal míček spoluhráči tak, aby jej mohl zpracovat a hrát dále. „Zpracovávání i rozdávání přihrávek je velmi důležitým aspektem pro založení útoků. Přihrávky se provádí po zemi (přímo, o mantinel), vzduchem nebo přihrávku na brankáře. Po zemi nebo vzduchem se přihrává švihem, přiklepnutím či úderem“ (Karczmarczyk, 2006). Přihrávku je možné provést forhendem či bekhendem.

5.1.3 Vedení míčku

Vedením míčku označujeme aktivitu, při které se snaží hráč udržet míček co nejdéle při florbalové holi v rámci přemístění z jednoho místa na druhé. Provedení vedení míčku můžeme vidět jednou rukou či oběma (Karczmarczyk, 2006).

5.1.4 Střelba

Při střelbě mluvíme o činnosti, kdy se snaží hráč dostat míček do vymezeného území (soupeřova branka) a to několika technikami: švihem, přiklepem či golfovým úderem. „Ve florbalu je velmi účinná střela zpoza těla tahem. Přiklepnutí se nejčastěji používá při střelbě prvním dotykem. Nejrazantnější střelba je střelba golfovým úderem, kdy dochází k maximálnímu prohnutí hokejky. Obrovské množství branek ve florbalovém utkání padá po dorážení a tečování míčku. Jedná se o doklepnutí střely vyražené brankářem nebo přímo o změnu směru dráhy letu míčku vystřeleného hráčem. Obě tyto situace jsou pro brankáře velmi ošidné a nebezpečné“ (Karczmarczyk, 2006, 65).

5.1.5 Uvolňování s míčkem a bez míčku

Uvolňování s míčkem představuje jednu z útočných činností hráče. V jejím průběhu hráč získává míček či výhodné postavení pro svůj tým.

„Uvolňování bez míčku je činnost, při níž se útočící hráč odpoutává od svého soupeře do postavení, které mu umožňuje převzetí míčku přihrávaného spoluhráčem či odvrácení pozornosti od spoluhráče s míčkem.“ (Poláková, 2011, 37)

5.2 Cvičení pro rozvoj herních dovedností jednotlivce

U každého cvičení se pokusíme o sestavení komplexního náhledu¹⁰. Součástí bude i obrazová dokumentace ve formě nákresů činností. K jejich srozumitelnosti využijeme obecně uznávanou tabulku grafického značení (viz příloha č. 1)

5.2.1 BAGO

Bago, známé jako cvičení na nahrávku, představuje herní činnost, při které procvičujeme zpracování míčku, nahrávku a správný postoj hráče (na špičkách, hlava nahoře, hokejka na zemi).

Počet hráčů: 4 a více

Pomůcky: Florbalová hokejka, 1 míček do skupiny

Čas: 5-10 minut

Popis: Hráči si stoupnou do kruhu kolem 1 hráče (rozestupy cca 0,5 – 1 m). Společně si nahrávají tak, aby jim prostřední hráč nevzal míček. Naopak hlavním úkolem prostředního hráče je jeho vypíchnutí či tečování.

Obměna hry: Abychom zautomatizovali techniku zpracování a nahrávek, můžeme hráčům určit přesný počet dotyků s míčkem. Např. při určení pouhých dvou dotyků, hráč prvním dotykem zpracuje a druhým nahrává.



Obr. č. 1: Správné postavení - elévové



Obr. č. 2: Rozestavení více stanovišť v prostoru – elévové

¹⁰ Čas bude pouze orientační. Vycházíme z toho, aby žáci minimálně ½ hodiny tréninku hrály samotný florbal.

5.2.2 Věř svému vodiči

Následující cvičení spočívá v procvičení vedení míčku periferního vidění, upevňuje kontrolu nad míčkem a vlastní hrou.

Počet hráčů: Dvojice

Pomůcky: Florbalová hokejka, 1 míček do skupiny

Čas: 5 minut

Popis: Hráči vytvoří dvojice a zvolí mezi sebou vodiče a vedeného (poté se vymění). Ten hráč, který nemá míček, představuje tzv. vodiče a musí jej bez ztráty míčku provést mezi ostatními toulajícími se dvojicemi. Hráč, který má v držení míč, se soustředí na držení míčku a pokouší se vlastním periferním viděním sledovat nejen samotný míček, ale i svého vodiče.



Obr. č. 3: Správné držení hole při cvičení – elévové



Obr. č. 4: Správné držení hole při cvičení – elévové

5.2.3 Rybičky, rybičky, rybáři jedou!

Cvičení vychází ze známé dětské hry „Rybičky, rybičky, rybáři jedou!“ a mezi základní florbalové dovednosti, které zde budeme procvičovat, patří vedení míčku, dribling, periferní vidění, kličkování a pokrytí míčku tělem. Využití této metody podporuje zažití úspěchu pro každého jedince, kterému se podaří proběhnout bez ztráty míčku.

Počet: 4 a více

Pomůcky: Florbalové hokejky, míčky

Čas: 10 minut

Popis: Trenér či samotné družstvo zvolí jednoho hráče, který představuje roli rybáře (má jako jediný pouze florbalovou hokejku a pohybuje se směrem proti ostatním hráčům – nesmí

se vracet). Ostatní hráči představují tzv. rybičky. Mají florbalovou hokejku a míček a jejich hlavním úkolem je přeběhnout na druhou stranu tak, aby jim rybář míček nevypíchnul či jej neztratili.

V rámci této aktivity si můžeme všimnout, že platí Mazalova teorie o důležitosti podpory hravosti u florbalových začátečníků, neboť ta je může výkonově vyšvihnout. V rámci herního zapojení florbalu se žáci primárně nezaměřují na trénink jako takový, hra je baví, a to i přesto, že trenér nastaví pravidla tak, aby byly rozvíjeny jejich florbalové dovednosti.

Obměna: Trenéři (hráči) týmu vytvoří na středu tři rovnoběžné řady, které se neustále pohybují do stran. Hráči se snaží trenérům vyhnout a projít na druhou stranu, aniž by přišli o míček. Pokud bychom chtěli procvičit střelu na bránu, můžeme na konci počítat skóre, komu se podaří projít a skórovat nejčastěji.

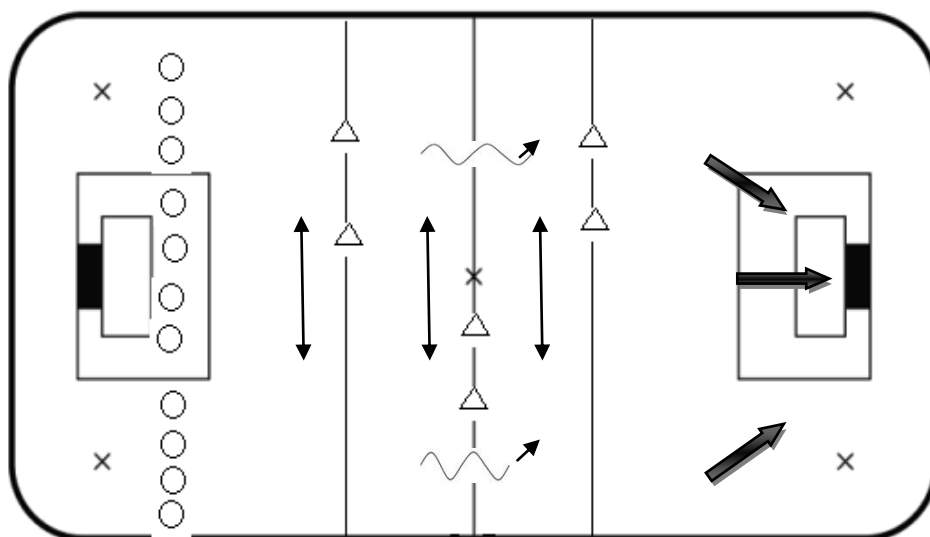


Schéma č. 1: Obměna hry Rybičky, Rybičky, rybáři jedou!

5.2.4 Nahrávání ve zrychlení

Pomocí této techniky procvičíme u žáků periferní vidění, přehled na hřišti, vedení míčku, zpracování míčku a nahrávání.

Počet: min 6 hráčů

Pomůcky: Florbalové hokejky, 2 míčky, 2-4 kužely

Čas: 5-10 minut

Popis: Hráči se rozdělí do dvou skupin o přibližně stejné velikosti a postaví se proti sobě do vzdálenosti cca 10 metrů. Hráč, který je první vyběhne s míčem v rychlosti ke kuželu po levé straně a oběhne jej s míčem stále u hokejky. Při výběhu z kolečka, namíří a nahraje míček prvnímu hráči z druhé skupinky, následně se zařadí na konec skupiny, odkud vyběhl nový hráč. Nový hráč zpracuje nahrávku a v rychlosti vyběhne ke kuželu ležícímu po jeho levé ruce, udělá kolečko a při výběhu z kolečka namíří a vyšle přihrávku hráči z protilehlého týmu. Vše se opakuje stále dokola.

Obměna: Pokud máme velké množství hráčů, můžeme poslat první hráče z každého týmu zaráz, tím urychlíme jejich střídání. Jiná verze obměny může spočívat v tom, že hráč, který doběhne, udělá 4 dřepy, aby mu nezchladly nohy.

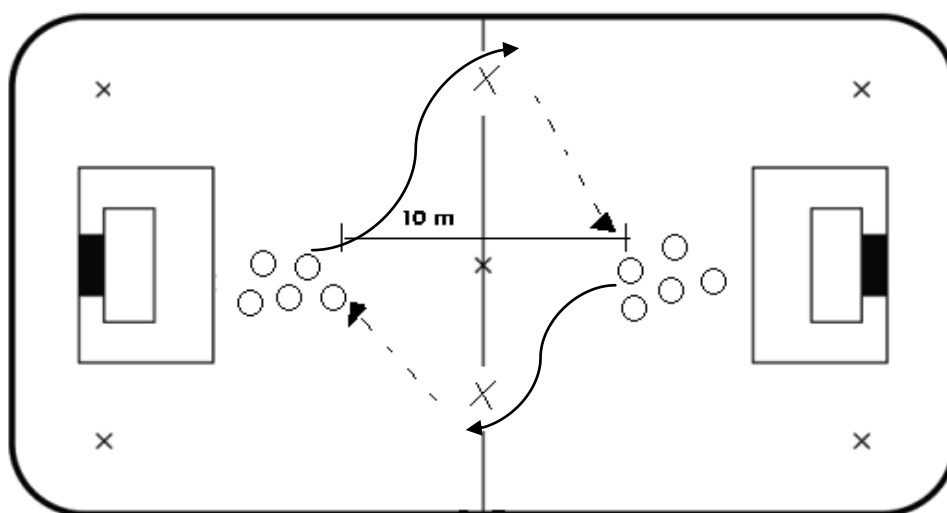


Schéma č. 2: Nahrávání ve zrychlení



Obr. č. 5: Nahrávka ve zrychlení s dvěma míčky – ml. žáci



Obr. č. 6: Nahrávka ve zrychlení nácvik - elévové

5.2.5 Střelecký král¹¹

V rámci této metody by si měli florbalisté/ florbalistky procvičit celou techniku střílení na bránu, tj. od zpracování míčku, náprahu a typu střely.

Počet hráčů: neomezený (min 2)

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček, kužely

Čas: 5-10 minut

Popis: Hráč postupuje od jednoho kuželu ke druhému a střílí na branku. Kužely jsou postaveny tak, aby byla pozice ke střelbě od nejjednodušší po nejsložitější. Pokud hráč střílí branku, může postoupit na další stanoviště, v případě neúspěchu zůstává. Vítězem střelců se stává ten, který jako první střílí branku z posledního stanoviště.

Obměna: Rozdělíme družstvo do 2-3 skupin po stejném počtu jedinců (v případě lichého počtu poběží jeden ze skupiny dvakrát). Úkolem každého hráče je vyběhnout proti brankáři a střílet mu branku. Tým, který se jako první vystřídá, vítězí.¹²

5.2.6 Florbalová abeceda

Jedná se o florbalovou verzi fotbalové abecedy. Nejčastěji je využívána při rozcvičce a obsahuje: hokejový a florbalový dribling (před, za, vedle těla), osmičku (kolem jedné nohy, obě nohy), otočku (bekhend, forhend), nabírání a výhozy míčku (chytání na zemi, ve vzduchu), kombinace několika dovedností (nabrání, výhoz, zpracování, otočka) a nahrávky o mantinel.

5.2.7 Slalomová cvičení

Slalom č.1

Slalomem č. 1 procvičíme dribling, vedení míčku (forhendem i bekhendem), sprint s míčkem, přihrávky, zpracování míčku a střelu na bránu.

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček, kužely, lavička

Čas: 5-10 minut

¹¹Přestože patří střelba k technikám, které jsou trénovány spíše v pokročilejším stádiu, do této práce ji řadíme z důvodu vysokého počtu procentuálního zastoupení v anketě.

¹² Střelecký král představuje jednu z mnoha metod, které potvrzují teorie o tom, že by měl každý ze začínajících (i pokročilí) sportovců prožít úspěch. Její využití může vést ke zvýšení sebevědomí týmu. Na druhé straně bychom měli dát pozor i na to, aby se nepoužívala příliš často, neboť ti jedinci, kterým se ve střelbě nedaří, by se mohli stát terčem posměchu a ztratit sebedůvěru.

Popis:

- 1) Hráči se seřadí za sebou a každý probíhá trasu samostatně. Slalom č. 1 – míchání s míčkem, objíždění kuželů forhendem a bekhendem, čímž zlepšíme vedení míčku a dribling.
- 2) Sprint s míčkem za účelem zdokonalení návyku vedení míčku v rychlosti.
- 3) Narážení míčku o lavičku.
- 4) Slalom č. 2 prohazování tělo/míček kolem kuželů.
- 5) Návuk střelby na bránu – do tréninku tak zapojíme i případného gólmana.

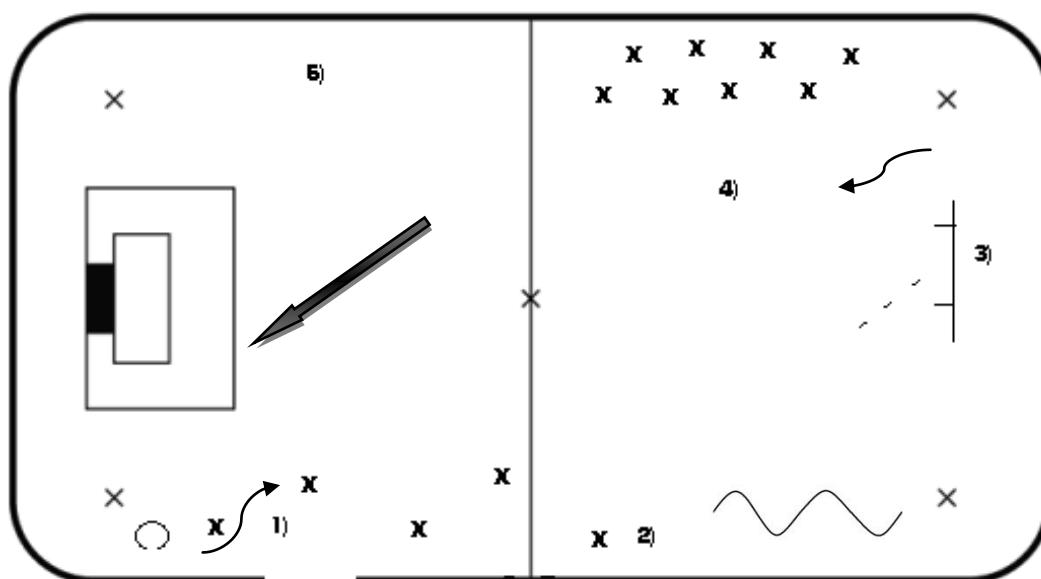


Schéma č. 3: Slalomového cvičení č. 1.



Obr. č. 7: Slalomové cvičení s nahrávkou - elékové



Obr. č. 8: Slalomové cvičení střelba - elékové

Slalom č. 2

Následujícím slalomem procvičíme zpracování míčku, nahrávku a vedení míčku. Jedná se o slalom, který je stavěný převážně za účelem zdokonalení kontroly nad míčkem a zvýšení plynulosti pohybu hráče s míčkem a jeho reakcí na případné překážky na hřišti.

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček, kužely

Čas: 5-10 minut

Popis:

- 1) Hráči se rozdělí do dvou skupin o přibližně stejném počtu. První hráč získá ze středu přihrávku od trenéra, který se následovně již do hry nezapojuje. Hráč přihrávku zpracuje.
- 2) Po zpracování přihrávky přechází v rychlosti druhému kuželu.
- 3) Slalom na nácvik driblingu (bekhend a forhend)
- 4) Od posledního kuželu nahrává hráči protější skupiny a sám se řadí do jejich družstva. Hráč, který obdržel přihrávku, míček zpracuje a vše se opakuje zase na druhé straně.

Obměna: Pokud potřebujeme urychlit hru nebo máme vysoký počet svěřenců, mohou hráči vyrazit z každé strany zaráz.

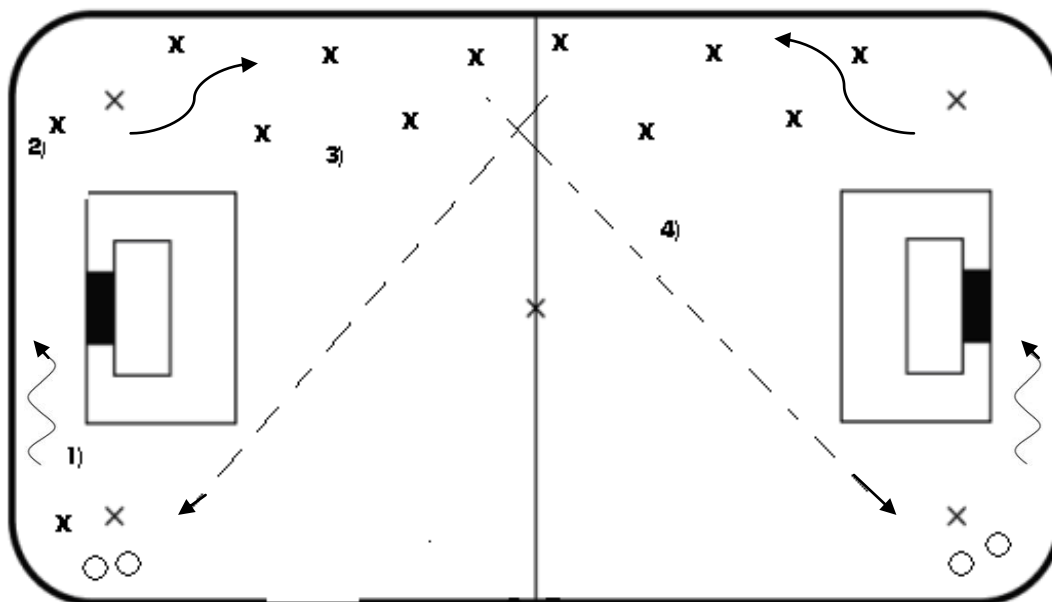


Schéma č. 4: Slalomového cvičení č. 2

Slalom č. 3

Na první pohled složitější slalom představuje cvičení na ukotvení dovedností jako je nahrávka, zpracování míčku, vedení míčku a následnou střelbu.

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček, kužely

Čas: 5-10 minut

Popis:

- 1) Hráč vyše přihrávku hráči stojícímu u druhého kužele a běží na jeho místo.
- 2) Hráč zpracuje přihrávku, proběhne slalomem a pošle přihrávku hráči.
- 3) Hráč zpracuje míček a následně vystřelí na branku. Poté se vrátí na začátek (dribling).

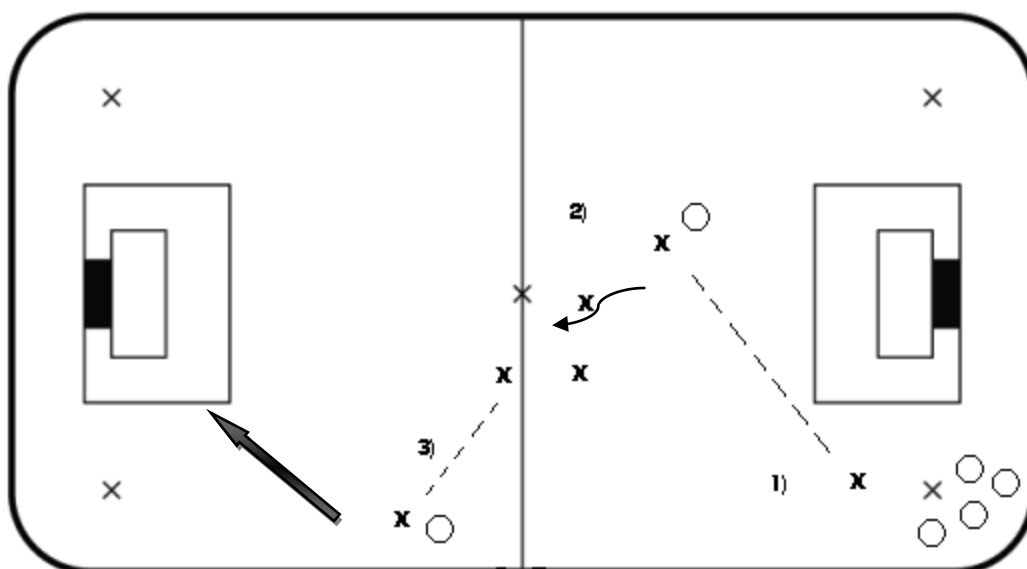


Schéma č. 5: Slalomového cvičení č. 3



Obr. č. 9: Stanoviště č. 1 zpracování přihrávky



Obr. č. 10: Stanoviště č. 2 slalom na středu



Obr. č. 11: Stanoviště č. 3 zpracování přihrávky



Obr. č. 12: Stanoviště č. 4 střelba

5.2.8 Cvičení na nahrávání

Cvičení č. 1

Metodou procvičíme zručnost ve vedení míčku, v nahrávání, zpracování míčku a také zdokonalíme přehled hráče o tom, co se na hřišti děje (periferní vidění).

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček

Čas: 5-10 minut

Popis: Dva hráči souběžně vyběhnou od brány podél mantinelů a snaží se vzájemně si v pohybu nahrávat. Důležité je, aby své přihrávky mířili tak, aby jim statický hráč (např. trenér) míček nevyrazil. Statický hráč se nesmí pohybovat, jeho prostor je dán délkou florbalové hokejky. Cvičení je možno ukončit střelou na bránu

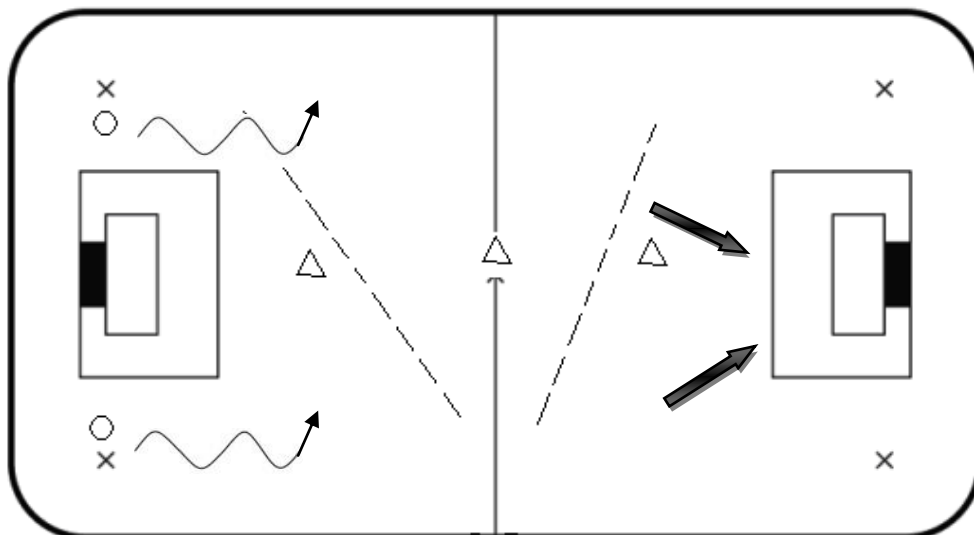


Schéma č. 6: Cvičení na nahrávání č. 1

Cvičení č. 2

V rámci následujícího cvičení si florbaloví svěřenci procvičí především přesnost při nahrávání a zpracování míčku.¹³

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček

Čas: 5-10 minut

Popis:

- 1) Oba dva hráči běží slalom. První vyběhne ze své pozice a nahraje míček ke kuželu svému spoluhráči.
- 2) Ten přihrávku zpracuje a běží k dalšímu kuželu.
- 3) Odtud nahraje přihrávku svému protihráči, který bez míčku doběhl k následujícímu kuželu. Tak činnost opakují až k poslednímu kuželu.
- 4) Cvičení je ukončeno návratem na start, čímž je procvičen dribling.

Obměna: Ukončení může být provedeno taktéž střelou na branku nebo předáním míčku hráči, který stojí na protější straně a cvičení provádí zrcadlově obráceně.

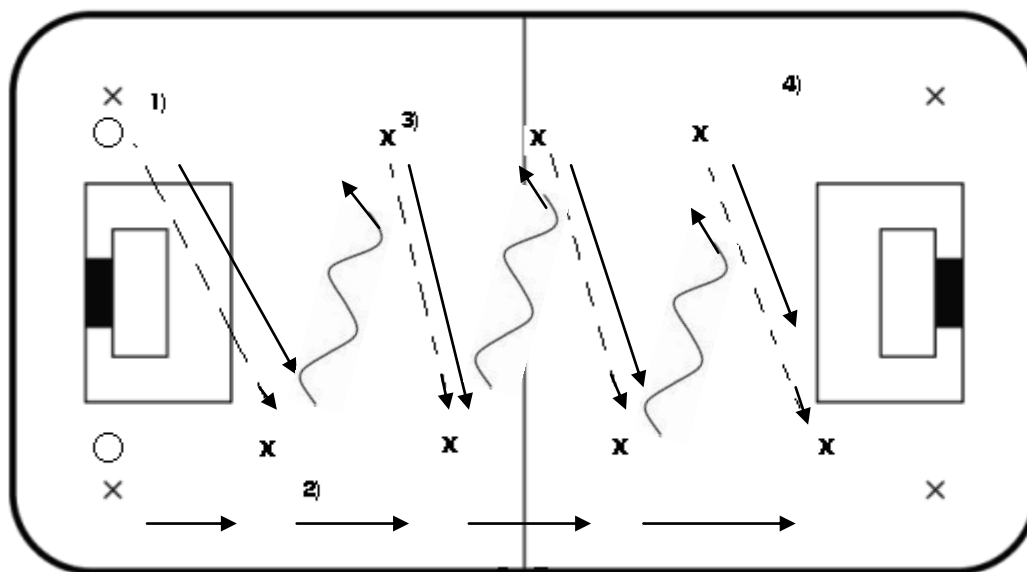


Schéma č. 7: Cvičení na nahrávání č. 2.

¹³Jedná se o cvičení, které bychom volili spíše u starších jedinců (mladší žáci), neboť je složitější na pochopení. I přesto si myslíme, že by nemělo v souhrnu metod chybět, neboť procvičuje jedny z nejdůležitějších florbalových dovedností.

Cvičení č. 3

Základním cílem třetího cvičení na přihrávky je vylepšení a rozvoj nahrávací činnosti. Hráči se zde zaměří nejen na přihrávání, ale také se orientují na pohyb po hřišti a rychlost.

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček, kužely

Čas: 5-10 minut

Popis:

- 1) Hráči se postaví na předem stanovené pozice. Hráč č. 1 nahraje hráči č. 2 a vybíhá na pozici hráče č. 2.
- 2) Hráč č. 2 zpracuje přihrávku a posílá jí v běhu hráči č. 3. a vybíhá k jeho pozici.
- 3) Hráč č. 3 zpracuje přihrávku a běží s driblingem směrem ke kuželi, otáčí se a sprintem běží znovu na začátek. Přitom si neustále kontroluje míček.

Obměna: Závěr cvičení může být v případě potřeby zakončen střelou na branku (4.). Další obměnou může být i zrcadlové provedení, kdy zároveň ze dvou míst vybíhají hráči.

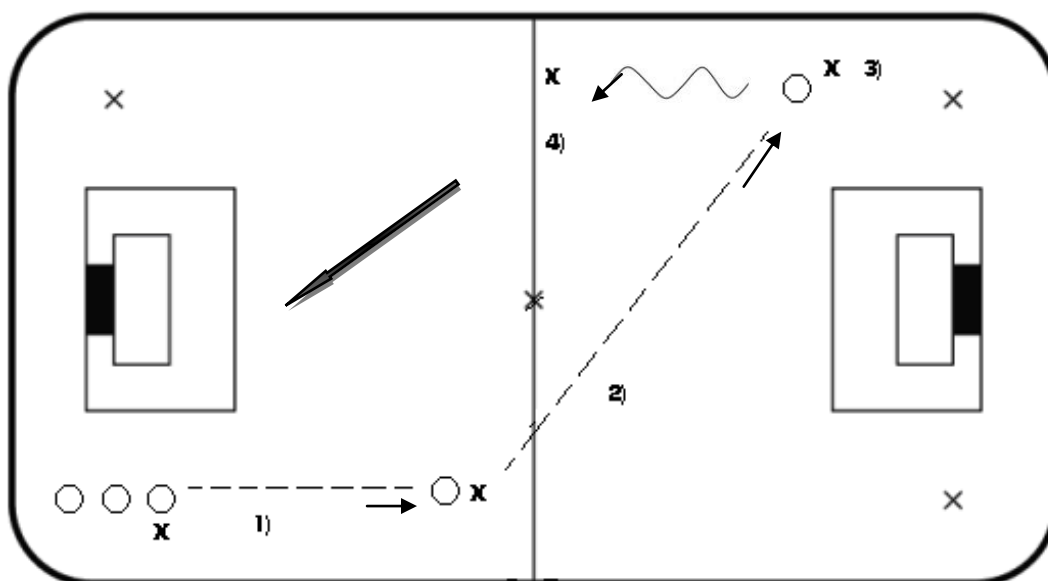


Schéma č. 8: Cvičení na nahrávání č. 3.

Cvičení č. 4

V následujícím cvičení se znovu zaměřím na nahrávání. Jedná se o složitější metodu zaměřenou na orientaci hráče v poli.

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček, kužely

Čas: 5-10 minut

Popis: První hráč nahraje míček druhému hráči, který stojí u prvního kuželu v poli. Mezi tím, než hráč zpracuje nahrávku a proběhne polem, snaží se jej první hráč oběhnout a v druhé polovině čeká od svého spoluhráče přihrávku, kterou vzápětí zpracovává a opět předává zpátky svému spoluhráči. Z pohledu druhého hráče: Hráč čeká na přihrávku u prvního kuželu v poli. Po jejím zpracování vyběhává směrem ke středu hřiště, probíhá slalomem mezi kužely, následně nahraje prvnímu hráči, pokračuje během k bráně, kam dostává nahrávku a střílí na branku.

Obměna: Pokud chceme do cvičení zapojit i bránění, může první hráč, který v úvodu nahrával, druhého hráče oběhnout a poté se mu snažit míček vypíchnout, tedy bránit.

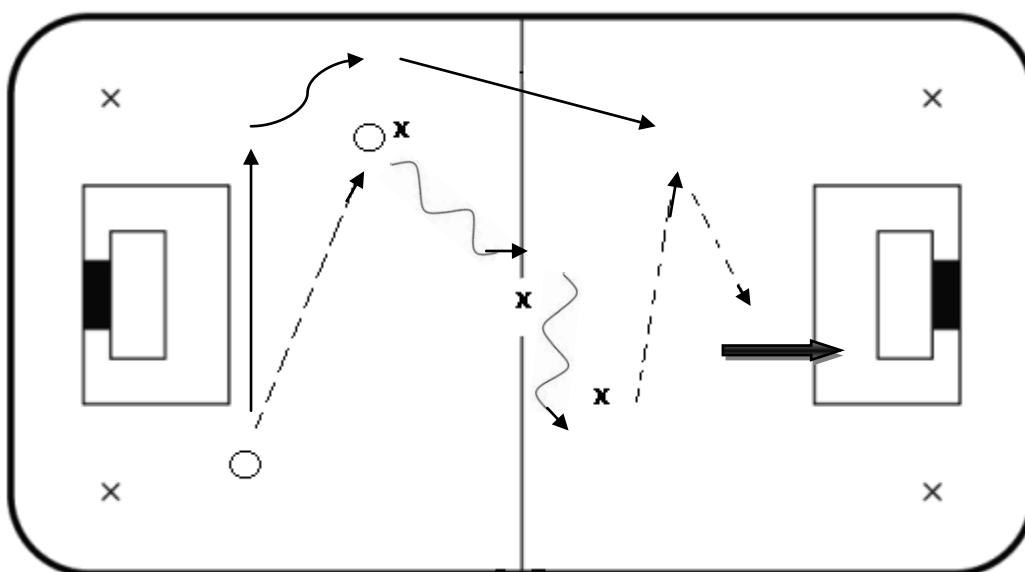


Schéma č. 9: Cvičení na nahrávání č. 4.

5.2.9 Cvičení na zrychlení ve hře

Následující metoda má procvičit zrychlení hráče ve hře. Současně s tím hráč protahuje své tělo, neboť do cvičení zapojujeme i fyzickou stránku (dřepy, kliky aj.)

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček

Čas: 5-10 minut

Popis: Hráči se rozdělí do 4 skupinek po přibližně stejném počtu jedinců. Dva hráči běží podél mantinelu a vzájemně si nahrávají. Jakmile jeden z nich míček odehraje svému spoluhráči, udělá 2-3 dřepy a snaží se zaspřintovat (zrychlit) tak, aby stihl přihrávku, kterou mu jeho spoluhráč pošle. To se opakuje až na druhý konec hřiště, kde již čekají připravení další dva hráči, kteří si v pohybu míček převzou a opakují vše na druhou stranu.

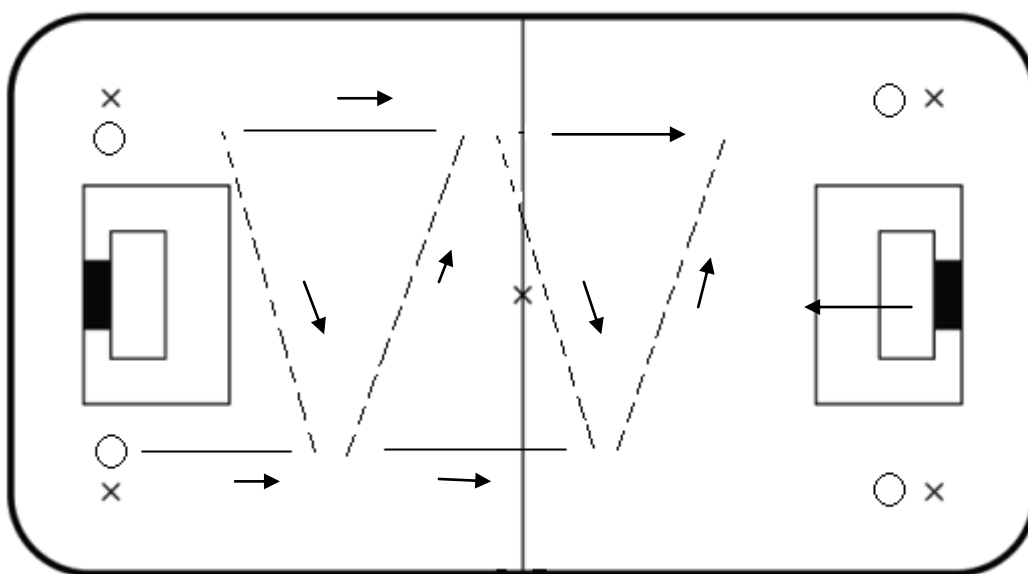


Schéma č. 10: Cvičení na zrychlení.

5.2.10 Cvičení na koordinaci

Ve florbalu je dle trenérů velmi důležité, aby hráči dokázali zkoordinovat svůj pohyb s rychlostí a vedením míčku. Hráči se díky této metodě zdokonalí v kontrole míčku i prostoru.

Popis: Hráč vyběhává v rychlosti s míčkem z výchozí pozice za branku, poté oběhne první kužel, kolem druhého se otočí, poté si přihrává míček o mantinel a během nahrávky udělá dřep. Poté pokračuje k dalšímu kuželu, kolem kterého se znovu otočí, běží ke kuželu na středu hřiště a cvičení zakončí střelou na branku.

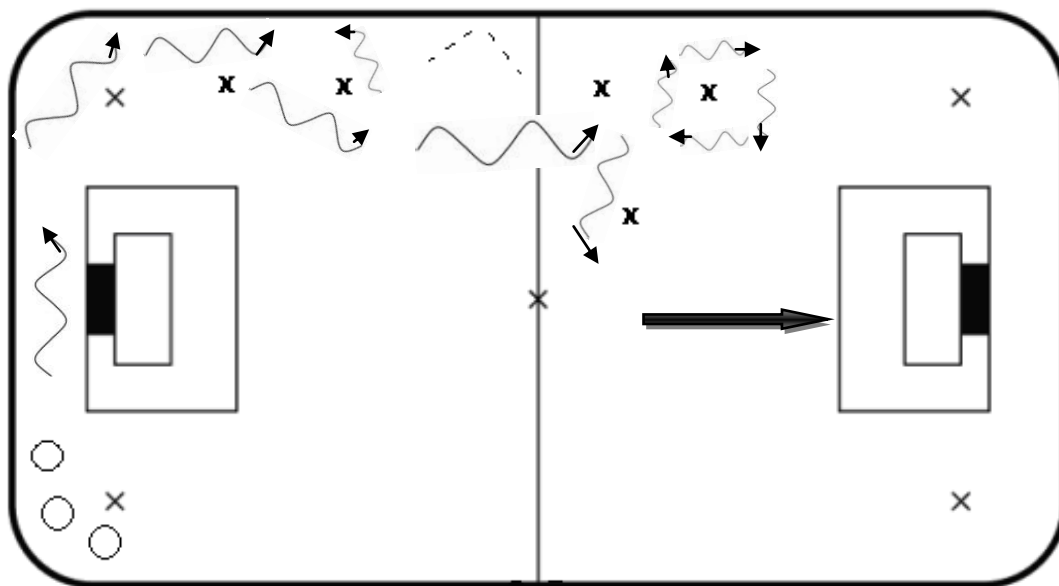


Schéma č. 11: Cvičení na koordinace.



Obr. č. 13: Slalomové cvičení s dřepem – elékové



Obr. č. 14: Slalomové cvičení střelba - elékové

5.2.11 Cvičení na kondici a koordinaci¹⁴

Hlavním úkolem následujícího cvičení je propojit v tréninku dovednostní i kondiční složku. Mluvíme tedy o upevnění kontroly míčku, zpracování přihrávky, nahrávání a kondice hráče.

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček, kužely, lavička

¹⁴ Do tréninku je velmi nutné zařazovat koordinační cvičení, neboť mají vliv na rychlost rozvoje florbalových a pohybových dovedností hráčů a na celkový vývoj mladého sportovce. Důležité nezachovat princip vysokého počtu opakování cviku, cvičení ve více variantách, postup od jednoduchých ke složitým atd.

Čas: 5-10 minut

Popis: Hráči se rozdělí do dvou skupin přibližně stejné velikosti. Hráč na jedné straně vyběhne s míčkem a mezi kužely proběhne slalom. Jakmile doběhne asi do půlky hřiště, přihraje svému spoluhráči tak, aby míček proletěl mezi kužely. Poté běží směrem k bráně, kam mu jeho spoluhráč přihraje míček a střílí na branku. Druhý hráč vyběhne ze své pozice a přeskakuje lavičku ze strany na stranu s nohama u sebe. Poté běží tak rychle, aby stihl přihrávku od hráče č. 1, zpracuje míček a přihrává zpátky prvnímu hráči, který provede zakončení cvičení.

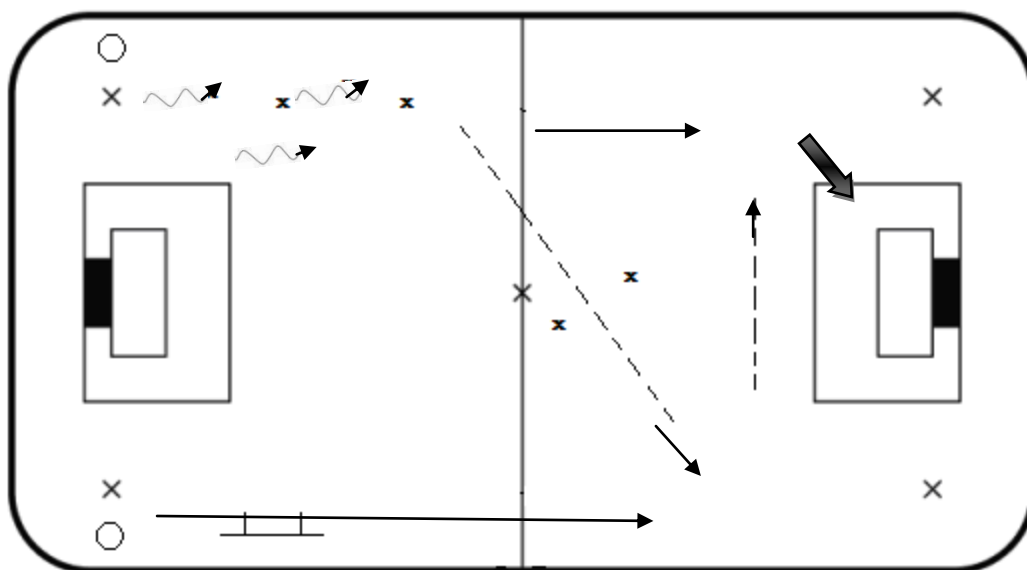


Schéma č. 12: Cvičení na kondici a koordinaci



Obr. č. 15: Slalomové cvičení, rozestavení – elévové



Obr. č. 16: Slalomové cvičení, správné provedení nahrávky



Obr. č. 17: Slalomové cvičení, rozestavení – ml. žáci



Obr. č. 18: Slalomové cvičení, správné zakončení – ml. žáci

5.2.12 Komplexní cvičení

Poslední cvičení představuje úroveň, která by měla být využita na přelomu začátečníků/pokročilých hráčů. I přesto ji do této práce zařadím, neboť záleží pouze na trenérově úsudku, zda ji do tréninku zařadí. Shrnuje veškerou činnost, procvičovanou v předchozích cvičeních, ať už mluvíme o florbalových dovednostech či zátěž kondiční, tj. vedení míčku, orientace v poli, zpracování nahrávky a přihrávky a další.

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček, kužely, lavička

Čas: 5-10 minut

Popis: Hráč vybíhá s míčkem ze základní pozice, následuje slalom kolem kuželů a poté ve zrychlení dobíhá k řadě kuželů. Ty obíhá po jedné straně a míček si pošle po straně druhé. Na konci kuželové řady míček znovu zpracuje a dobíhá k lavičce.

U ní posílá dlouhou nahrávku hráči u branky. Po odeslání nahrávky hráč přeběhne po lavičce a udělá 5 dřepů (kliků).

Obměna: Hráč u druhé řady kuželů může kužely přeskakovat, zatímco si míček nahraje druhou stranou a u lavičky může pokračovat obdobným způsobem. Za jistou obměnu můžeme u lavičky považovat i položení lavičky na bok a přihrávky na krátko, které ukončíme nakonec již zmíněnou dlouhou nahrávkou spoluhráči.

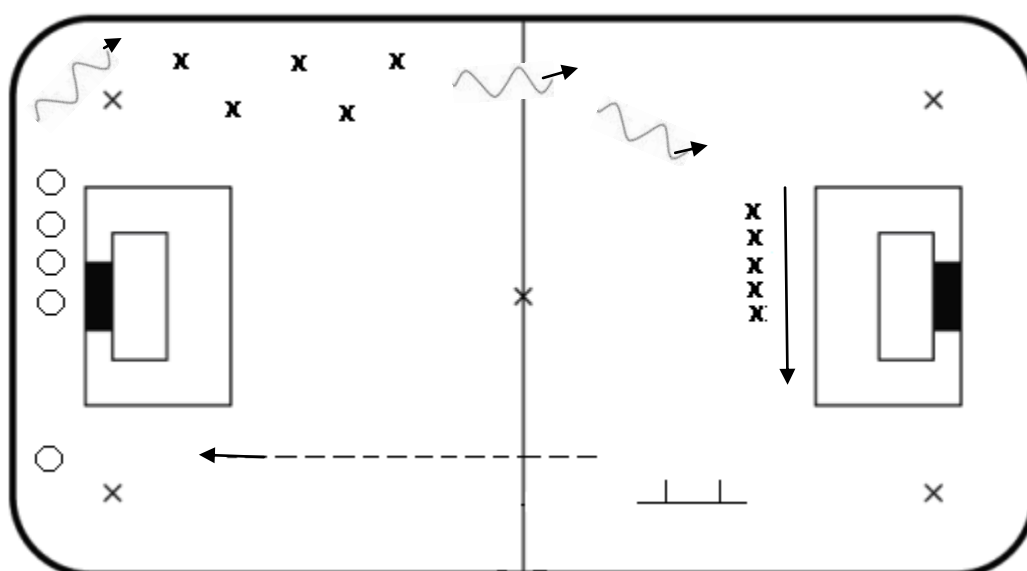


Schéma č. 13: Komplexního cvičení.

5.2.13 Cvičení 1vs.1; 2vs.1

Cvičení na přihrávku (správné načasování), bránění a zpracování míče. 2vs1 je obměnou 1vs1, se kterým by měli hráči zpočátku začínat a poté navázat 2vs1.

Pomůcky: Florbalová hokejka, míček

Čas: 5-10 minut

Popis:

cvičení 1 vs. 1 simuluje rozehrávku v rohu na vlastní polovině s následným protiútokem a přechodu do cvičení 1 vs. 1. To znamená, že bránící hráč přihrává z rohu podél mantinelu útočníkovi (1) a běží před bránu. Útočník přihrávku zpracuje (2) a běží s míčkem směr brána, kde na něj čeká již bránící hráč, který se pokouší zabránit vstřelení branky(3).

cvičení 2 vs. 1 Rozehrávající hráč v rohu má dva míčky – první přihrávku míří k obránci, který stojí před bránou (1) a ten následně provádí střílení na branku. Druhý míček střílí podél mantinelu na dalšího bránícího hráče (2) a běží na jeho pozici. Ten přihrávku zpracuje a pošle hráči na protější straně hřiště (3). Poté se společně vydávají před bránu, kde na ně čeká hráč, který dostal míček jako první a nyní brání jejich útok. Zbylí dva hráči se snaží pomocí přihrávek obelstít bránícího hráče a střílet branku.

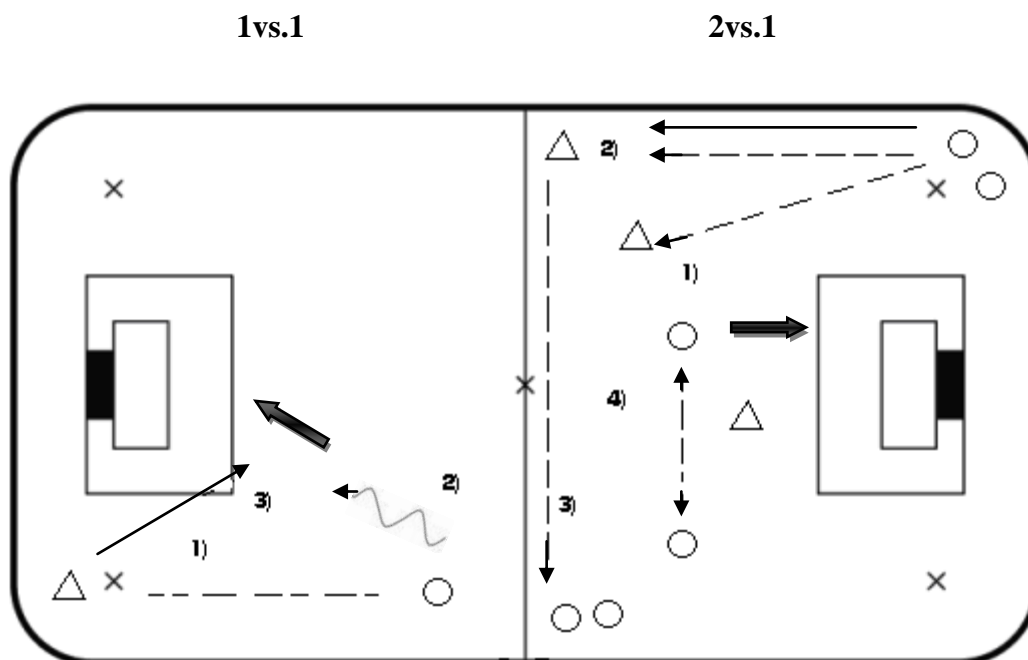


Schéma č. 14: Cvičení 1vs1;2vs1

5.3 Výsledky ankety mezi trenéry florbalové mládeže

Hlavním cílem bylo zjistit stav florbalu z pohledu trenérů města Prostějova a jeho okolí. Vztah ke sportu je podle nich u dnešní mládeže velmi špatný. Všichni se shodli na tom, že dnešní éra Facebooku, Twitteru, Skypu či Icq přinutí mládež sedět doma u počítače namísto toho, aby se scházeli venku či v nějakém kroužku. Právě poposedávání a lenost tak nahrávají tomu, že většina mladých svěřenců u sportu nezůstane.

Dle prostějovských trenérů hraje důležitou roli, zda rodina vede, svého potomka ke sportu a jak jej ve sportovním využití podporuje. Mezi další zmiňované důvody nezájmu zařadili trenéři i orientaci na školní povinnosti, nechů sportovat, pocit méněcennosti, strach ze sportu, kolektivu a další.

Velmi přínosnou hodnotím otázku, zabývající se sympatiemi či antipatiemi hráčů k jednotlivým tréninkovým metodám z pohledu jejich trenérů. Než začnu psát o výsledcích ankety, chtěl bych upozornit na fakt, že největší popularitu má samotná hra. Podle očekávání se v anketě objevila nejčastěji odpověď střílení, střelba, střelecký král. Ta patří mezi nejatraktivnější metody tréninku právě střílení a jeho nácvik. Dle našeho soudu to může být právě z důvodu, který je popisován v knize *Hry a hraní pohledem ŠVP* (Mazal, 2007). Každé dítě potřebuje zažít úspěch. Je psychologicky dokázáno, že pravidelný pocit úspěchu v aktivitě dítěte, přináší jedinci uspokojení a jeho nadšení a zájem o danou aktivitu stoupá. Proto bychom se, jak už v této práci bylo zmíněno, měli aktivně věnovat právě úspěchu, který nejen že zvýší sebevědomí dítěte, ale také povýší morálku družstva. Výhodou tréninku střelby je fakt, že ji lze použít ve většině cvičení jako jejich ukončení. Důležité je také zmínit, že tato metoda by se měla používat spíše v pozdějším věku, a to i přes svoji vysokou popularitu. Nejprve se musí žáci naučit zbylé florbalové dovednosti, které pak vyvrcholí střílením na bránu. Na druhém místě ankety skončila florbalová metoda „BAGO“. Jak jsem již zmínil v této práci, jedná se o cvičení, při kterém procvičujeme převážně zpracování nahrávky, přihrávky a postoj. Přestože o její oblíbenosti se zmínilo méně trenérů, není to metoda nedůležitá. Na jejím základě se dá později stavět složitější metodika. Třetí pozici obsadila velmi oblíbená florbalová metoda, 1 vs. 1 a 2 vs. 1. Jedná se o nácvik přihrávek a jejich správné načasování. Dle dotázaných trenérů je tento typ cvičení velmi populární, neboť simuluje pravou florbalovou hru a hráči v ní mohou vymýšlet vlastní taktiky a strategie. Zároveň se v ní i propojují další florbalové dovednosti, které jsou pro svěřence atraktivní (např. střelba). Můžu tedy říci, že se mladým žákům tento styl cvičení dle názoru trenérů líbí

proto, že mohou zažít dvojitý úspěch, a to překonáním svého spoluhráče a nakonec i brankáře. Na dalších místech skončila cvičení: Věř svému vodiči, Rybičky a rybáři a Florbalové slalomy. V návaznosti na hru rybičky a rybáři chceme upozornit na fakt, že tato metoda je oblíbená především u mladší generace, proto jsme se s její zmínkou setkali spíše u trenérů elévů. Naopak florbalové slalomy patřily k četnějším odpovědím u trenérů se staršími svěřenci.

Na závěr zmíním nejčastěji jmenované zdroje, z nichž dotazovaní trenéři při výběru metody vycházejí. Přestože se v současnosti nejvíce oceňuje originalita, trenéři z Prostějova a okolí vsadili na jistotu a opírají se ve své většině o školení, která jsou k dispozici. Podle jejich slov je zapotřebí dostatečná zkušenost s tréninkem mladých svěřenců, než se začnou pouštět do vlastních cvičení. Do té doby je jejich tréninková jednotka tvořena primárně nápady ze školení, která různě modifikují. S tím souvisí i druhá nejčastěji zmiňovaná inspirace, tj. kolegové. Co je, dle mého názoru velmi alarmující je fakt, že nejméně se dotazovaní inspirují odbornou literaturou a časopisy, a to i přesto, že v poslední době vychází značné množství publikací, které obsahují mnoho nápadů pro zpestření tréninku upevnění a rozvoj florbalových dovedností. Na druhé straně musíme uznat, že byl velmi často zmiňován právě internet, který je hlavním informačním zdrojem třetího tisíciletí. Z tohoto důvodu si odůvodňujeme zmíněný propad literatury.

6 ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvořit základní soupis cvičebních metod, které lze ve florbalových začátcích využít k tomu, aby si svěřenci osvojili základní a nezbytné dovednosti, které poslouží k lepší stavbě samotné florbalové hry. Na základě několikaměsíční práce s vybranými svěřenci v Prostějově byl sestaven soubor 18 metod a cvičení.

Kromě hlavního cíle, který spočíval v samotném soupisu metod, jsem se zaměřil i na splnění cílů vedlejších, jež jsem orientoval i na syntézu poznatků z oblasti historie světového a tuzemského florbalu, pravidla florbalové hry a florbalové hry s omezením. Syntéza poznatků je podložena internetovými zdroji, a to primárně v oblasti historie světového a českého florbalu a florbalové hry s omezením. Pro oddíly, zabývající se pravidly florbalové hry, bylo využito tištěných zdrojů z české a zahraniční produkce. Na základně sepsaných teoretických poznatků jsem pak postavil i část praktickou, tedy metodiku práce, která se zabývala splněním cíle hlavního. Jedním z vedlejších cílů bylo také uskutečnění doplňující ankety, která se zaměřila na popularitu a frekvenci využití jednotlivých metod souboru, a to z pohledu současných trenérů mládeže v Olomouckém kraji.

K základním metodám a cvičením, které byly vybrány na základě popularity mezi současnou florbalovou mládeží, byly zvoleny takové, jež mají za úkol komplexně procvičit všechny florbalové dovednosti, na nichž hra jednotlivého hráče stojí. Jejich zaměření je vždy možno chápat primárně, avšak můžeme se zde setkat i se sekundárními oblastmi vlivu, a to důraz na správné držení těla a hokejky, postoj, aj. To jsem však již v práci nezmiňoval, přestože se tyto dovednosti v rámci vybraných metod procvičují. Pro procvičení oblasti práce s míčkem a držení hokejky se mi jako nejspolehlivější jeví zařazení slalomových cvičení. Díky dostatečnému množství variací je metoda při trénincích oslovených trenérů využívána opakovaně. Jako další plus metody hodnotím také závěr slalomu, tedy možné vystřelení na bránu. Ve střelbě se tak spojí nejen nácvik zručnosti ale také psychologický aspekt prožití úspěchu.

Za vhodnou metodu pro florbalové začátečníky považuji hru Rybičky, rybičky, rybáři jednou. Díky spojení rychlosti a zručnosti, kterou je potřeba vyvinout při úniku rybářům, řadím danou hru k velmi oblíbeným a produktivním činnostem, rozvíjejícím hned několik florbalových dovedností zároveň.

7 SOUHRN

Bakalářská práce s názvem Metodika trenérství v rámci florbalových začátků se zaměřuje v první řadě na vytvoření souboru základní metodických cvičení, které pomohou trenérům florbalových začátečníků. Základní a nejhodnotnější částí práce je metodika, ve které jsme se pokusili o soupis metod zaměřených na florbalové začátečníky a jejich adaptaci v rámci florbalové hry.

V druhé kapitole práce jsem se zaměřil i na syntézu poznatků z oblasti historie světového a českého florbalu, zabýval jsem se vymezením základních florbalových pravidel a případných doporučení a v neposlední řadě jsem se věnoval problematice florbalové hry s omezením. V kapitole číslo tři jsem formuloval hlavní a vedlejší cíle práce. Následující čtvrtá kapitola, zvaná Metodika, se věnuje popisu průběhu vzniku bakalářské práce, od vytyčení zaměření práce, přes soupis a aktivní procvičení jednotlivých cvičení, vzniku ankety, až po zpracování jednotlivých teoretických poznatků a dat z doplňujícího anketního šetření. Pátá kapitola, zabývající se výsledky práce, obsahuje soupis 18 rozpracovaných metod a cvičení, které mohou trenéři u florbalových začátečníků využít. Jejich řazení je podřízeno anketnímu šetření, při němž bylo mimo jiné zjišťováno, které z metod patří mezi svěřenci k nejoblíbenějším a které naopak. Krátkou část kapitoly jsem věnoval stručnému shrnutí anketního šetření, jež probíhalo mezi vybranými trenéry florbalové mládeže v Prostějově a okolí. Zmíněná kapitola dodává této bakalářské práci velmi osobní charakter.

8 SUMMARY

The thesis “The coaching methodology of the floorball beginnings” is firstly aiming the creation of a list of basic methodology exercises which would help with the training of floorball beginners. The basic and the most valuable part of the thesis consist of methodology, in which I tried to create a list of methods focused on floorball beginners and their adaptation within the floorball game.

In the second chapter I have mainly focused on the synthesis of knowledge from the history point of view, in the Czech Republic and worldwide. I have deal with the demarcation of basic floorball rules and prospective recommendations and at last but not at least I have deal with the part of the floorball game with restrictions. In the chapter number three I have formed main and side objectives of the thesis. The following fourth chapter titled “The Methodology” describes the thesis development and procedure, from the choice of theme, through the creation of the list of methods and exercised and active trying of each of them, formation of the questionnaire, from gathering of gained theoretical knowledge and questionnaire' data up to the complementary survey. The fifth chapter, focused on the findings, consist of the list of eighteen methods and exercises which could trainers used during the training of beginners. Their position is subordinate to the survey, while there was even across the other findings found out which of the methods are among players the most favourite and which are not. In a short part of the chapter I summarised the survey which was set among chosen trainers of floorball youth in Prostějov and the surroundings. The mentioned chapter gives the thesis a very personal character.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Beneš, L. et al. (2007). *Florbal: učebnice pro trenéry*. Praha: Česká obec sokolská.
- Borůvková, K. (2011) *Metodika florbalu pro základní školy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bouda, L. (2013) *Kompenzační cvičení ve florbale*. Brno: Masarykova univerzita.
- ČFbU IFF (2010). <http://cfbu.cz> [online]
- Česká federace florbalu vozíčkářů (2007). <http://fbh.cz> [online]
- Český svaz tělesně postižených sportovců (2013). <http://cstps.cz> [online]
- Janečka, Z. et al. (2012) *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jurczyk, M. (2011). *Analýza současného stavu tréninkové jednotky ve florbalu z pohledu trenérů florbalu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Karczmarczyk, R. (2006) *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: ComputerPress.
- Konečný, M. (2011) *Sport jako výchovný prostředek se zaměřením na florbal*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kysel, J. (2010) *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing a. s.
- Martens, R. (2006) *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Mazal, F. (2007) *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: HANEX.
- Poláková, H. (2011) *Tréninkové jednotky a pohybové hry se zaměřením na florbal u dětí ve věku 6-12 let*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Rochovanský, P. (2013) *Florbal v České republice: geografické aspekty*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: HANEX.
- Sigmundová D. et al. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Skružný, Z. et al. (2005) *Florbal*. Praha: Grada Publishing.
- Süss, V. (2006). *Význam indikátorů herního výkonu pro řízení tréninkového procesu*, Praha: Karolinum.
- Vysloužilová, L. (2012) *Analýza intenzity zatížení hráčů (13-15 let) v průpravných hrách ve florbale*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Zlatník, D. et al. (2001). *FLORBAL: Učebnice pro trenéry*. Praha: Česká obec sokolská.
- Zlatník, D. (2007) *Florbalový trénink v praxi – Herní činnost jednotlivce*. Praha: ČFbU.

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Grafické florbalové znázornění (Skružný, 2005, s. 8)

○	útočník
△	obránce
→	běh bez míčku
→	běh s míčkem, vedení míčku
→	běh pozadu
→	naznačení pohybu
→	zastavení
→	otočka
→	přihrávka
→	střelba
×	kužel
—	lavička
→	naznačení střely

Příloha č. 2 – Grafické znázornění florbalového hřiště (IFF)

