

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

METODICKÝ ZÁSObNÍK PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ A HER K NÁCVIKU  
ZÁKLADNÍCH FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO  
VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Markéta Přikrylová, Tělesná výchova - Český jazyk a literatura se zaměřením na  
vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2018

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Markéta Přikrylová

**Název bakalářské práce:** Metodický zásobník průpravných cvičení a her k nácviku základních florbalových dovedností pro děti mladšího školního věku

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2018

**Abstrakt:** Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník průpravných cvičení a her zaměřených na základy florbalových dovedností. Teoretická část práce je zaměřena na vymezení základních florbalových pojmů. V praktické části práce je vytvořena obrázková podpora průpravných cvičení a her v programu Easy sport graphic 2.0 a Malování.

**Klíčová slova:** florbal, průpravné hry, průpravná cvičení, periodizace lidského věku, mladší školní věk, osobnost trenéra, didaktické formy, vyučovací jednotka

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographic identification**

**Author's first name and surname:** Markéta Přikrylová

**Title of the thesis:** Methodological stack of training exercises and games for practicing basic floorball skills for children of younger school age

**Department:** Department of Sport

**Supervisor:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:** The aim of my bachelor thesis was to create a stack of preparatory exercises and games focused on the fundamentals of floorball skills. The theoretical part of the thesis is focused on the definition of basic floorball terms. In the practical part of the thesis is created image support of training exercises and games in the program Easy sport graphic 2.0 and Painting.

**Keywords:** floorball, preparatory games, training exercises, periodization of the human age, younger school age, trainer's personality, didactic forms, treatment unit

I agree with lending this bachelor work for library services.

Bakalářská práce byla vypracována v souladu s dlouhodobým záměrem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením pana Mgr. Jana Bělky, Ph.D. a taktéž uvedla veškerou použitou literaturu a další odborné zdroje.

V Olomouci dne 15. 7. 2018

.....

Tímto srdečně děkuji svému vedoucímu práce panu Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za ochotu, pomoc, cenné rady, odborné vedení a veškerý jeho čas, který mi při zpracování bakalářské práce poskytl.

## **OBSAH**

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Periodizace lidského věku .....	9
2.1.1 Mladší školní věk .....	9
2.1.1.1 Tělesný vývoj .....	10
2.1.1.2 Motorický vývoj.....	11
2.1.1.3 Psychický vývoj .....	11
2.1.1.4 Sociální vývoj.....	12
2.2 Základní charakteristika florbalu.....	13
2.3 Florbal ve školní tělesné výchově .....	13
2.4 Úpravy pravidel pro školní prostředí.....	14
2.5 Základy florbalových dovedností .....	15
2.6 Osobnost trenéra .....	18
2.7 Motorické učení.....	19
2.7.1 Fáze motorického učení.....	20
2.8 Didaktické formy ve sportovních hrách .....	21
2.8.1 Vyučovací jednotka .....	21
2.8.2 Metodicko-organizační formy .....	24
2.8.3 Sociálně-interakční formy .....	27
2.9 Etapy dlouhodobého tréninku.....	28
3 CÍLE PRÁCE .....	30
3.1 Hlavní cíl práce.....	30
3.2 Dílčí cíle práce.....	30
4 METODIKA .....	31
4.1 Analýza odborné literatury .....	31

4.2 Grafické zpracování výsledků .....	31
4.2.1 Práce s grafickým software Easy sport graphic 2.0.....	31
4.2.2 Práce s programem Malování.....	32
5 VÝSLEDKY.....	33
5.1 Vedení míčku (driblink) – průpravná cvičení .....	33
5.2 Vedení míčku (driblink) - průpravné hry .....	39
5.3 Přihrávání a zpracování míčku - průpravná cvičení .....	42
5.4 Přihrávání a zpracování míčku - průpravné hry .....	47
5.5 Střelba - průpravná cvičení.....	52
5.6 Střelba - průpravné hry .....	57
5.7 Střelba po přihrávce - průpravná cvičení.....	59
6 ZÁVĚR.....	67
7 SOUHRN.....	68
8 SUMMARY.....	69
9 REFERENČNÍ SEZNAM .....	70

## 1 ÚVOD

Florbal můžeme charakterizovat jako kolektivní halový sport. Za vznik florbalu vděčíme skandinávským zemím, nejvíce však Švédsku, kde se tento sport dočkal největšího rozkvetu. V České republice nemá takovou základnu jako hokej, ale získává si čím dál více příznivců. Florbal je velmi mladým a dynamickým sportem, který se neustále vyvíjí. Není nijak náročný, a proto ho můžeme doporučit pro většinu věkových kategorií. Nezáleží ani na pohlaví, naopak dívky mají k florbalu velice kladný vztah a každým rokem dívčích týmů přibývá.

Hra je jednou z nejzákladnějších lidských činností. Konkrétně do sportovních her řadíme i florbal, kde je důraz kladen na výkon a vítězství. Zájem o tento sport je především na základních školách a to díky tomu, že je jedním z levnějších. Stačí nám pouze florbalový míček, hůl, obuv a vhodná plocha s brankami. V dnešní době je sport dostupný i pro širokou veřejnost, která se mu může věnovat ve svém volném čase. Dostává se tedy pomalu ale jistě do popředí rozšířenějších sportů v České republice.

Průpravná cvičení a průpravné pohybové hry, které se nacházejí v bakalářské práci, jsou z části inspirovány hrami a cvičeními, které jsem i sama já na fakultě tělesné kultury hrála a prováděla. Všechny hry byly velmi zábavné a zajímavé, proto si je dodnes pamatuji.

Má první část bakalářské práce se zaměřuje na teoretické pojmy spjaté s problematikou florbalu u dětí mladšího školního věku, a také na základy florbalových dovedností, které jsou stručně popsány.

Druhá část bakalářské práce je zaměřena na část praktickou, ve které najdeme 45 popsaných herních cvičení, které jsou zaměřeny na základní dovednosti ve florbalu (vedení míčku, přihrávání a zpracování míčku, střelba a střelba po přihrávce). Všechny tyto cvičení jsou doplněny názornou ukázkou formou obrázku. Dále praktickou část tvoří 20 průpravných pohybových her, které se zabývají stejnou problematikou. I k těmto hrám je obrázkové doplnění, díky němuž jsou hry lépe pochopitelné.

Tato průpravná cvičení a tyto hry jsou nezbytnou součástí tréninkových jednotek florbalu i tělesné výchovy. Pomocí nich se rozvíjejí schopnosti a dovednosti jedinců, nesmíme zapomínat na to, že také ovlivňují socializaci a smysl pro fair-play.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Periodizace lidského věku**

Řada pedagogů, lékařů a biologů se do dnešní doby pokoušela o přesnou periodizaci lidského věku. Vymezení striktních hranic je zcela nemožné, protože neexistují, avšak existuje několik rozdílů ve vývoji, a proto každé období vychází z přirozeného vývoje v předešlém stupni. Do výrazných rozdílů můžeme zařadit intersexuální rozdíly, což znamená nějaké rozdíly mezi mužským a ženským pohlavím. Dále také rozdíly etnické a rozdíly jedinců stejného pohlaví i etnika, u nichž sledujeme rozdíly individuální. Z toho vyplývá, že délka života v jednotlivých obdobích je jen informativní a přibližná (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006).

#### **2.1.1 Mladší školní věk**

Mladší školní věk se obvykle považuje za období v rozmezí od 6 do 11, avšak nejdéle do 12 let. Tato léta jsou definována začátkem nástupu dítěte na základní školu a končí, když dítě nastupuje na druhý stupeň základní školy. V tomto konečném období se můžeme setkat s prvními známkami pohlavního dospívání. Povinná školní docházka trvá i v období puberty, což je od 11–15 let, toto období označujeme jako starší školní věk, v němž se dítě začíná prosazovat i v mimoškolních aktivitách, zatímco mladší školní věk je silně poznamenán nástupem do školních lavic (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Dle Vágnerové (2012) se nástup do školních lavic považuje za velmi důležitý sociální mezník, kdy se dítě stává žákem a zároveň získává novou životní roli. Zápis žáka do prvního ročníku základní školy považujeme za slavnostní rituál, kdy dítě stráví svůj první den ve škole. Tímto dochází k sociální proměně a dítě se ocitá v nové životní fázi.

Vágnerová (2012) rozděluje mladší školní věk na další dvě období. To první období nazýváme jako raný školní věk, které se nachází v rozmezí od nástupu na základní školu do věku 8-9 let. Toto období je charakteristické změnou v sociálním žebříčku, která napomáhá k dalšímu rozvoji dětských schopností, dovedností a k vývoji dětské osobnosti. Dítě získává základy vzdělanosti, kterými jsou psaní, čtení a počítání.

Druhé období nazýváme jako střední školní věk, které začíná od 8-9 let a končí přechodem na druhý stupeň základní školy nebo na nižší stupeň střední školy, a to ve věku 11-12 let. Toto období je charakteristické různými změnami, které můžeme označovat jako přípravu na dospívání. Dítě se postupně rozvíjí ve všech oblastech a pomalu si předurčuje své

budoucí sociální postavení. Proměny v tomto období probíhají na psychické úrovni (Vágnerová, 2012).

Pro život dítěte je velkou změnou nástup na základní školu, kde dochází k nárůstu zátěže kvůli změně životních podmínek. Při překročení adaptačních možností dítěte, nastane ohrožení jeho psychického vývoje, školních výsledků a jeho zdraví (Machová, 2008).

V mladším školním věku nastává také druhé dětství neboli tzv. relativní vývojový klid, kdy u dětí dochází k začátku prořezání druhé stoličky. Pro nás je to znamení, že je dětství u konce a přichází puberta (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006).

### **2.1.1.1 Tělesný vývoj**

V období, kdy děti z předškolního věku přecházejí do mladšího školního věku (okolo 6. roku jejich života) dochází ke značné změně jejich proporcí. Pozvolně se prodlužují dolní i horní končetiny, trup je značně štíhlejší a celkově je dětské tělo vytáhlejší (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006).

Langmeier & Krejčířová (2006) uvádějí, že oproti zbytku těla se hlava poměrně zmenšuje, a to napomáhá k tomu, aby si dítě s delšími pažemi dosáhlo na ušní boltec protilehlé strany hlavy. Tímto se posuzuje tělesná vyspělost dětí a jedná se o tzv. filipínskou míru.

Děti, jejichž výsledek je pozitivní, tak dokážou dosáhnout na ušní boltec, a tedy první proměnou prošly. Ty děti, kteří tento úkol nedokážou splnit, první proměnou postavy neprošli (Riegerová et al., 2006).

V období mladšího školního věku děti vyrostou přibližně o 6-8 cm za rok. Je to období rovnoměrného růstu. Může docházet ke zlomeninám, protože v tomto období jsou kloubní spojení pružná a měkká. Rychlým tempem pokračuje osifikace kostí a postupně se zvětšují všechny orgány a zdokonaluje se činnost svalů. Také se rovnoměrně zvětšuje hmotnost mozku a objem srdce (Perič, 2006).

Dle Machové (2008) období druhé plnosti je obdobím pomalého vývoje a růstu, protože dochází k opětovnému zvýšení tukové vrstvy v podkoží. Dítě průměrně za rok přibere okolo 3 kg.

Děti mladšího školního věku tráví značnou dobu sezením ve školních lavicích, kvůli tomu omezují kvalitní pohyb, který potřebují. Tudiž by měly tuto dobu vykompenzovat stejně dlouhou pohybovou aktivitou (Dylevský et al., 1997).

### **2.1.1.2 Motorický vývoj**

Mladší školní věk bývá označován jako zlatý věk motoriky, protože se dítě rozvíjí rovnoměrně ve všech směrech. Děti jsou schopné zvládnout i složitější pohybové úkoly, jsou velmi obratné a dokážou se rychle naučit novým pohybům. Toto období je považováno za senzitivní. Děti v tomto věku mají problém s úsporností svého pohybu (Perič, 2008).

U dětí se začíná svalová síla zvětšovat okolo 6. roku jejich života, kdy u stejně velkých dívek bývá síla jejich svalů menší než u chlapců. V tomto období děti zvládají při chůzi a běhu do schodů střídání nohy, stojí na jedné i druhé noze, chytají míč i házet s ním. To vše zvládají díky koordinaci, která se zlepšuje s rostoucím věkem. Když se děti učí nové motorické dovednosti, činnost opakují tak dlouho, dokud ji dostatečně neovládají, až poté mohou zahájit učení nové. V tomto věku se děti velmi rády zapojují do kolektivních her a týmových aktivit. (Allen & Marotz, 2005).

Úspěšná adaptace na školu je ovlivněna celkovou úrovní motorického vývoje. Děti sociálně znevýhodňuje jakýkoli nápadnější náznak problému s obratností. Tyto problémy také ovlivňují jejich výkon. Nepřesná koordinace pohybů mluvidel poukazuje na nezralost dětí, tyto děti mají problémy se správností vyslovování hlásek. V počátcích výuky se odhaluje nešikovnost dětí např. špatné psaní, kreslení apod. (Vágnerová, 2012).

Dětská neohrabanost a neobratnost nastává při prvních proměnách dětské postavy, protože u dětí nastává problém s přizpůsobením se ke změně svého tělesného tvaru. Avšak za krátkou dobu dokáže být schopné výkonů vyžadujících obratnost a sílu v běhu, cvičení a hře. Děti v letech od 6 do 11 se snadno učí a získávají pohybové dovednosti. Toto věkové období je vhodné pro učení jízdy na kole, plavání a dalších všestranných aktivit, protože si děti v těchto letech utvářejí celoživotní postoj k pohybové aktivitě. Role rodičů je v tomto ohledu velmi důležitá. Právě oni dokážou své děti motivovat k různým pohybovým aktivitám, jak v různých zařízeních tak i venku, nebo doma. Rodiče by však neměli zapomínat na to, že do 10 let nejde o závodní sportování, a tak by na své děti neměli tlačit a sportovní aktivity provázet zábavnou formou (Machová, 2008).

### **2.1.1.3 Psychický vývoj**

Dítě se vyvíjí jak po psychické, tak i po tělesné stránce. Vzdělávání i psychický stav se zlepšuje na základě výchovy. Rozvíjí se schopnosti jako paměť, vnímání, myšlení, řeč, dále také smysly – zrak a sluch. Indukce, dedukce, analýza a syntéza jsou výsledkem pojmů, které si v průběhu dítě buduje. V tomto věku dítě začíná pomalu vidět rozdíly mezi jednoduchými a

složitými věcmi, znaky a pojmy. Dokáže také rozlišit různé zkušenosti a dovednosti. Toto období je charakteristické skupinovými hrami v jejich začátku, tj. hry jednoduché (Machová, 2008).

Při nástupu dítěte na základní školu a zároveň v celém průběhu studia můžeme pozorovat vývoj dítěte v různých oblastech. V mladším školním věku dítě zvládá různě náročné logické operace. Avšak se to týká jen některých věcí, konkrétních jevů a obsahů, které dítě dokáže reálně vnímat. Dítě obecně vnímá jen to, co se mu líbí a dává pozor, nikoliv to, co je mu vnučováno. Dítě kolem 11 roku života, v dobrém psychickém i fyzickém stavu je schopno vnímat situace konkrétně a dokáže si je představit (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Kohoutek (2008) uvádí, že školsky zralé dítě poznáme podle toho, jak vnímá celek a jeho části, jestli je dokáže rozdělit a zase složit a to na základě smyslových vjemů – zrak, sluch. Úspěšným předpokladem je zvládnutí čtení a psaní. Vývoj se dá snadno pozorovat například při kreslení. Od obkreslování obrysů, až po znázornění postav a těžších obrazců.

Rozum se opírá o myšlení. Myšlení dítěti pomáhá se orientovat v životě i ve světě. Jeho paměť je začíná rozšiřovat, dítě si pamatuje více věcí, než dříve. V tomto věku už dítě mluví plynule v jednoduchých větách popřípadě v souvětích. Řeč se zdokonaluje (Kohoutek, 2008).

Allen & Marotz (2005) uvádějí, že při nástupu dítěte do školy, tj. v 6 letech prochází dítě spoustou změn. Jednou takovou a největší je jejich nálada (chvíli jsou šťastní, obratem brečí, soustředí se, během minuty nejsou schopni dodělat povinnosti, nebo v krátkém čase dokážou přehodnotit přátelství). Rodiče jsou pro ně stále autoritou a vzorem, i když se od nich snaží průběžně vzdálit a postavit se na vlastní nohy.

#### **2.1.1.4 Sociální vývoj**

V sociálním vývoji je hledisko vstupu do školy velice důležité. Představuje v malé míře odloučení od rodiny a blízkého rodinného kruhu, kde doteď mělo dítě veškeré zázemí. Školní věk je považován za další fázi života. Školní instituce má na starost připravit dítě na jeho další život a profesi. Ve škole průběžně získává zkušenosti a předpoklady pro budoucí práci (Vágnerová, 2012).

V rámci sociálních skupin získává dítě různé postavení. V tomto věku se jeho rozvoj dělí na tři oblasti:

- Rodina – představuje největší zázemí jak sociální tak i emoční, ale i ovlivňuje dítě z hlediska extrafamiliárního uplatnění.

- Škola – instituce, která dítěti umožní sociální rozvoj a ukáže mu způsoby chování. Dá mu možnost získat společenské uplatnění.
- Vrstevnická skupina – spolužáci, kamarádi ze zájmových kroužků a blízcí mu pomáhají s rozvojem dovedností. Dítě se s touto skupinou seznamuje postupně (Vágnerová, 2012).

Rodiče, učitelé a spolužáci jsou osoby, které dítě učí se chovat v různých situacích a mají na něj velký vliv. Skupinu ve škole tvoří třída, kde se dítě učí jak dovednostem, tak i reakcím na okolní svět. Pomáhat mladším, starším a nemocným, by pro ně mělo být samozřejmostí. V tomto věku se dítě snaží hledat vzor v silnějším jedinci, ať už je to rodič, učitel, nebo jen kamarád. Reakce jednoho na druhého je u každého různá. Dítě je si blízké s někým, s kým sdílí společné zájmy a vlastnosti, začíná chápat, co se od něho v daném okamžiku a situaci očekává (Langmeier & Krejčířová, 2006).

## **2.2 Základní charakteristika florbalu**

Florbal je atraktivní a kolektivní míčovou hrou brankového typu. Cílem této hry je nastřílet družstvu soupeřů více branek, je oblíbená u mladé generace jak dívek, tak i chlapců všech stupňů škol. Příznivě ovlivňuje osobnostní charakteristiky, kreativitu, odolnost a hlavně smysl pro fair-play. Ve florbalu je fyzická náročnost mírně nižší než v ledním hokeji. Pro sociální oblast je tento týmový sport významný (Kysel, 2010).

## **2.3 Florbal ve školní tělesné výchově**

Díky úspěchům tohoto sportu se začal florbal rozšiřovat i do škol, a také byl po několika letech zařazen mezi ostatní sportovní hry (basketbal, fotbal, volejbal) jako rovnocenný partner (Skružný, 2005).

Dle Skružného (2005) většina škol neměla dostatečné podmínky, aby se přizpůsobila k těm soutěžním např. (branky, mantinely). Avšak prostorové možnosti pro rozvoj základních herních činností byly dostatečné. Díky oblíbenosti toto sportu vznikl systém regionálních školních soutěží (Poprask, Středoškolská florbalová liga). Také vzniklo mnoho školních družstev, které se zapojily do soutěží pořádaných ČFbU.

Zavedení florbalu do škol, je celkem materiálně náročné. Je potřebné mít (dostatek míčků, hokejek, branky a masku pro brankáře). Avšak oblíbenost florbalu u žáků je velkým důvodem pro obstarání tohoto vybavení (Skružný, 2005).

## 2.4 Úpravy pravidel pro školní prostředí

Miniflorbal neboli malý florbal je modifikací florbalu, který známe z televizí apod. Miniflorbal se hraje na hřišti o velikosti basketbalového. Hraje se bez brankářů, většinou systémem 4 + 1, hrací doba obvykle trvá 2 x 15 minut. Není třeba ho nějak zvlášť vyčleňovat, protože se stále jedná o stejný sport jako je florbal, akorát dochází k různým modifikacím, kvůli prostředkům různých škol (Kysel, 2010).

Když nám škola neposkytuje branky a brankářskou výstroj, florbal hrajeme bez brankářů. Pro školní prostředí je toto řešení ideální. Učitel nesmí nechat své svěřence chytat bez určitého vybavení (maska atd.). Když ve hře brankáři nehrají roli, je nejlepší branky položit nebo použít minibranky, ale postačí i vymezení branek např. kužely (Kysel, 2010).

Podle Kysela (2010) velké brankoviště při hře miniflorbalu, tedy bez brankáře, nepotřebujeme. Když ve hře brankáři jsou a velikost plochy je menší, je třeba zmenšit i velikost brankoviště. V každém případě je brankoviště nezbytně nutné. Velikost brankoviště nemusí rozměrově přesně odpovídat, můžeme využít pro jeho označení čar nebo půlkruhů z jiných sportů.

Poslední hráč, který brání ve stoje s hokejkou (nesedí ani neleží), nemusí být vždy stejný. Počet hráčů na hřišti je volen podle velikosti tělocvičny a vyspělosti jedinců. Hry s nižším počtem hráčů jsou mnohem efektivnější, protože se všichni hráči za stejný časový úsek vícekrát vystřídají. Také více střílí a přihrávají si. Když hrají velmi malé děti, je lepší hrací plochu rozdělit na polovinu pomocí laviček a hrát 3 proti 3. Podle věku svěřenců ponecháváme herní prostor za oběma brankami. Ve školních tělocvičnách nahrazujeme mantinely lavičkami, protože herní prostor nám omezují žebřiny a výklenky pro prostor dveří (Kysel, 2010).

Dle Kysela (2010) rozhodčí nebo trenér, který tuto roli zastupuje, dohlíží na dodržování pravidel, které lze předem upravit pomocí domluvy. Tresty, které jsou rozhodčími udělovány, jsou kvůli zkrácené hrací době také změněny, ze dvou minut na minutu jednu. Vzdálenosti při rozehrávání, vhazování nebo volných úderech, jsou při menších hracích plochách také změněny. Mluvíme o změně z třímetrové vzdálenosti na dva, či dokonce jeden a půl metru.

## 2.5 Základy florbalových dovedností

### Úchop hole

V první řadě je důležité, aby svěřenci měli správnou velikost hokejky v poměru ke své výšce. Když hokejku postavíme kolmo k podlaze, měla by dosahovat k pupíku, u malých dětí může být maximálně o 5 – 10 cm delší. Každý začátečník si vyzkouší pravé nebo levé držení hole a zjistí, které mu více vyhovuje (Skružný, 2005).

Levé a pravé držení hokejky rozlišujeme podle postavení dolní ruky. U levého držení je dolní ruka levá a u pravého je blíže k čepeli ruka pravá. Hokejka se drží dolní rukou uprostřed ní, kde končí omotávka, posouvání ruky po holi je možné při zpracování míčku. Při střele je dolní úchop ruky pevný. Horní rukou se hokejka drží na jejím konci pevně v dlani a hráč ji ovládá pohybem zápěstí. Šíře úchopu je přibližně jako šířka ramen (Martínková, 2009).

### Manipulace míčku na místě

Všichni začátečníci by měli nejdříve začít s nácvikem driblinku hokejového a ne florbalového. Všechny základy by měly probíhat pomalu a postupně, aby si žáci osvojili základní techniku (Skružný, 2005).

Florbalová abeceda – každý trenér by měl své svěřence naučit florbalovou abecedu, kterou by žáci měli individuálně provádět na každém tréninku při rozcvičení s hokejkou, díky tomu se technika jednotlivých hráčů viditelně zlepšuje (Skružný, 2005).

Skružný (2005) do florbalové abecedy zařazuje:

- Hokejový driblink před tělem a za tělem
- Hokejový driblink vedle pravé nohy
- Hokejový driblink vedle levé nohy
- Osmička (hráč se snaží stále držet hokejku oběma rukama a přitom si míček posílat mezi nohama a opisovat číslici osm)
- Nabrání (u začátečníků položení) míčku na hůl a snažíme se o driblink ve vzduchu
- Hráč uchopí míček do ruky, poté ho upustí a po jeho odražení od země do vzduchu s ním začíná driblovat o podložku
- Hráč vyhodí míček do vzduchu a po jeho dopadu ho co nejrychleji zpracuje, a poté udělá otočku
- Přihrávky o mantinel
- Střelba proti mantinelu – tahem

## **Driblink**

Driblink považujeme za základní dovednost hráče. Cílem hráče je kontakt s míčkem pomocí čepele hokejky a manipulace s ním. Tato činnost znesnadňuje obránci zjistit, co má takový hráč v úmyslu. Driblink rozdělujeme na *hokejový* a *florbalový*. Při *hokejovém* dochází k ovládní míčku střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepele hole. Při driblinku *florbalovém* je míček ovládán jen forhendovou stranou čepele hole (Skružný, 2005).

## **Vedení míčku**

Je herní činnost, která je hráčem využívána při pohybu s míčkem v prostoru. Cílem je mít míček stále pod kontrolou a co nejrychleji se dostat do výhodné pozice buď pro střelbu, nebo pro přihrávku. Při kontaktu s protihráčem se snažíme míček krýt tak, aby nám nebyl odebrán. Podle držení hokejky rozdělujeme vedení míčku na vedení *jednou* rukou, nebo *oběma* (Skružný, 2005).

Podle Skružného (2005) můžeme vedení míčku rozdělit na tři způsoby:

- **Tažením** – hráč drží hůl šikmo stranou a míček má vedle těla, na něm přiklopenou čepel, použití: při pronikání po křídle nebo obíhání soupeře
- **Tlačení** – hráč tlačí míček forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele před sebou, použití: při rychlém startu nebo při úniku, kdy není v blízkosti protihráč
- **Driblinkem** – florbalovým nebo hokejovým

## **Uvolňování hráče s míčkem**

Je to útočná činnost, díky níž hráč získává lepší postavení pro střelbu nebo přihrávku. Jakmile je provedení správné, hráč získává pro družstvo výhodu, díky níž vytváří předpoklady pro zakončení útočné akce. Máme tři způsoby uvolňování s míčkem: pomocí driblinku (klička), obtočením protihráče nebo obhozením či prohozením protihráče (Skružný, 2005).

## **Zpracování a přihrávání míčku**

Dle Skružného (2005) je zpracování míčku taková dovednost, díky níž získává hráč kontrolu nad míčkem. Přihrávání je taková dovednost, která umožňuje hráči přihrát míček některému ze svým spoluhráčů. Máme tři způsoby, jak můžeme přihrávku provést, např. po zemi přímo nebo o mantinel, vzduchem, anebo ji dostáváme od brankáře.



## **Uvolňování hráče bez míčku**

Útočící hráč se vzdaluje pomocí rychlého pohybu od svého protihráče. Při tomto odpoutání má možnost zakončit střelbou po přihrávce, získat míček od přihrávajícího spoluhráče a v poslední řadě odvrátit pozornost od spoluhráče, který získává míček. Uvolňování většinou provádí několik hráčů najednou (Skružný, 2005).

## **Střelba**

Střelba je činnost jednotlivce, při které se snaží trefit soupeřovu bránu. Střelbu provádíme švihem, přiklepnutím nebo golfem, buď forhendovou, nebo bekhendovou stranou čepele hokejky (Skružný, 2005).

- **Střelba švihem** – je efektivnější než střelba přiklepem, je překvapivá a přesná
- **Střelba přiklepnutím** – je méně přesná než střelba švihem, ale je prudší, střelba bekhendovou stranou čepele je velmi překvapivá, ale nepřesná
- **Střelba golfem** – provádí se forhendovou stranou čepele, je méně přesná, ale velmi prudká, nevýhodou je signalizující napřažení hole, kvůli němuž protihráči odhalují střelu na bránu (Skružný, 2005).

## **Obsazování hráče s míčkem**

Podle Skružného (2005) je obsazování hráče s míčkem obranná činnost jednotlivce, při níž se bránící hráč snaží odebrat míček, nebo soupeři zabránit přihrávku spoluhráči. Při obsazování hráče s míčem vytváříme na něj prostorový tlak.

## **Obsazování hráče bez míčku**

Obsazování hráče bez míčku je obranná činnost jednotlivce, která zabraňuje soupeři převzít míček. Obsazující hráč se buď staví mezi útočícího hráče a vlastní branku nebo mezi protihráče s míčkem a bez míčku. Obsazování se dělí na těsné a volné. Čím blíže je útočící hráč k obsazovanému spoluhráči nebo k brance, tím je obsazování těsnější (Skružný, 2005).

## 2.6 Osobnost trenéra

Tato osobnost má za základní úkol vézt sportovní družstvo v přípravě a v soutěžích, a také komunikovat s ostatními sportovními kluby (Dovalil a Jansa, 2009).

Dle Svobody (2008) stát se trenérem je zcela jednoduchá záležitost. Kvůli postupně vyšším nárokům na tyto osoby, většina z nich však po určité době svou činnost vzdá. Rozdíly mezi těmito osobami se nacházejí v jejich kvalitě. Tato činnost je velmi namáhavá, ale při dosažení dobrých výsledků, přináší spokojenost i pro trenéra samotného.

Trenér mládeže by měl být jejich vzorem v jakékoliv situaci, a také se přiznat ke svým vlastním chybám. Trénování a práce s dětmi je odlišná od práce s dospělými jedinci. Ty nejmladší kategorie by měli trénovat takoví trenéři, kteří mají kladný vztah k dětem a patří mezi ty nejlepší. Trenér dětí by neměl vézt oddíl sám, ale měl by mít k dispozici nějaké asistenty (např. z řad rodičů). Díky těmto asistentům jsou tréninkové procesy kvalitnější a efektivní. Výsledky práce trenéra můžeme hodnotit až po určité době, jelikož kvalitní trenér se pozná tím, kolik žáků vychoval a naučil důležité základy. Není však důležité jestli jeho svěřenci neustále vyhrávají, ale zásadní je, že dokáže v těchto jedincích vybudovat lásku ke sportu (Kysel, 2010).

Podle Martínkové (2009) je trenér pro hráče autoritou, jeho svěřenci si ho váží, důvěřují mu, a také ho respektují. Tento vztah mezi nimi je však budován velmi dlouho. Trenér nesmí mezi svěřenci dělat jakékoliv rozdíly. Správný trenér je přátelský a zásadový a jde žákům příkladem, jak na hřišti, tak i mimo něj. Trenér, který se bude svěřencům věnovat maximálně a bude je stále rozvíjet nejen ve florbalových činnostech, ale i v lidském chování, teprve potom všem se stane tou pravou uznávanou osobností trenéra.

Při práci trenéra nastanou situace, kdy musí zvýšit na své svěřence hlas. Křik na hráče by měl být přiměřený k dané situaci, jakmile trenér křičí na své svěřence ve velké míře, stane se jeho křik pro žáky jakousi kulisou, kterou přestanou vnímat. Pouze bude narušovat pozitivní atmosféru, která je na tréninku malých dětí velmi důležitá. Trenér si u dětí získá autoritu také hlavně tím, že tréninky budou plné zábavných cvičení a her (Martínková, 2009).

Správný trenér by měl svým svěřencům, v době kdy to potřebují, podat pomocnou ruku, a také hráče, kterým začnou výborné dovednosti a úspěchy přerůstat přes hlavu, srovnat na zem. Trenéři by neměli přehlížet přestupky jak hráčské, ale i v chování a každý konflikt vyřešit. Potom by si hráči měli uvědomit, kde jsou jejich hranice (Martínková, 2009).

Podle Martínkové (2009) jsou nejdůležitější tyto trenérské zásady:

- Důslednost – jde o důslednost při vyžadování správného provedení herních činností, a také o důslednost při dodržování pravidel, které jsou předem určeny.
- Aktivita – aktivita trenéra je v tréninku a zápasech velmi důležitá proto, aby trenér své svěřence něčemu naučil. Trenér musí hráče kontrolovat, opravovat, ale i chválit. Upravovat podmínky a někdy se do cvičení sám zapojit.
- Komunikace s hráči a rodiči – trenér by neměl zanedbávat komunikaci s rodiči od svých svěřenců. Na začátku každého roku je dobré rodiče seznámit s plány na sezónu a s náplní tréninků. Dobré je taky společně zhodnotit celý uplynulý rok.
- Vzdělávání – trenér musí mít stále přístup k novým informacím a po celou svou trenérskou kariéru se vzdělávat. Trenér by měl mít znalost i těchto oborů (psychologie, fyziologie a pedagogiky). V poslední řadě musí znát zásady první pomoci a umět ji poskytnout.
- Dochvilnost – je velmi důležité, aby byl trénink včas zahájen. Trenér klade důraz na dochvilnost hráčů a včasný příchod na tréninky. Sám musí tyto požadavky dodržovat. Před tréninkem se často řeší různé organizační věci, a tak by se trenér i hráči neměli okrádat o důležitý čas.

## **2.7 Motorické učení**

Podle Fialové a Rychteckého (2002) mezi motorické učení zařazujeme širokou škálu činností člověka. Motorické učení a jeho výsledky hrají velkou roli v průběhu vývoje lidského jedince. Jedinec má nejdříve za úkol, naučit se lézt, chodit, atd., což zařazujeme mezi základní pohybové dovednosti. Později ho čeká učení komunikačních dovedností, uměleckých, rekreačních, sportovních apod.

Motorické učení řadíme mezi druh učení, jehož úkolem je osvojit si pohyby, a také sportovní a pohybové dovednosti. Jedná se o dlouhodobou změnu, během daného času, v pohybových dovednostech (Dovalil et al., 1992).

Dle Vaňka (1966) se motorické učení z velké části zaměřuje na pohybové dovednosti a je závislé na zlepšování různých motorických úkonů, ale také na zlepšování návyků a

vědomostí, které s nimi souvisí. Určité vědomosti, dovednosti, vlastnosti a návyky se vztahují jako komplex k určité tělesné činnosti.

Doba a náročnost motorického učení je závislá na věku jedince, a také na tom, co se učíme. Dalo by se říci, že umíme lépe vstřebat a stabilizovat naučené dovednosti, čím jsme mladší. Životní období zvané „zlaté období motoriky“ je takové období, kdy je nejvhodnější začít s náročnými a novými prvky. Děti se velice snadno mohou naučit něco nového, a to buď pozorováním, nebo napodobováním. Mluvíme tedy o dětech, kteří jsou ve věku mezi 8. až 11. rokem (Hájek, 2001).

### **2.7.1 Fáze motorického učení**

#### **I. fáze – Generalizace**

V této první fázi dochází k tomu, že se jedinec seznámí s novou pohybovou dovedností, která má nároky na psychickou aktivitu. Jedinec se musí soustředit pouze na ni. Kvůli zapojování nepotřebných svalů, dochází k většímu výdeji energie, to vše nastává, protože dochází k provozování nepřesně prováděné dovednosti (Vilímová, 2002).

Dle Periče a Dovalila (2010) se v této fázi jedná o představení a provedení tzv. „uzlových bodů“, tyto body jsou v průběhu pohybu považovány za základní polohy. Díky informacím od trenéra se jedinec snaží o provedení daného pohybu, který však nebývá přesný a plynulý.

#### **II. fáze – Diferenciace**

Ve fázi druhé dochází k opakování získaných dovedností, a díky tomu jsou dovednosti upevněny. Dále dochází ke značnému odstranění úvodních nepřesností, ale nedokonalost pohybu stále odstraněna není. U jedinců nastává úpadek nadšení, a kvůli stejným cvičením může dojít k nezájmu zdokonalování sebe samého (Vilímová, 2002).

Dle Periče a Dovalila (2010) je v této fázi pohyb zvládán plynule i ve větší intenzitě. Také je zde velmi důležité uchování nacvičeného stupně zvládnutí dovednosti, díky němuž můžeme pokračovat v takové úrovni, které jsme dosáhli, i když u nás proběhla tréninková přestávka.

#### **III. fáze – Automatizace**

V této fázi dochází k dalšímu zdokonalení dovedností, pohyby jsou prováděny bez větší mentální aktivity, a také jsou koordinované. Ekonomičnost pohybu je ve vyvážené míře a kontrola zraková je minimální. V této fázi by nemělo dojít k poklesu výkonnosti, jakmile

nácvik probíhal delší dobu v podmínkách podobných, či stejných, je velmi důležité, tyto podmínky obměnit (Vilímová, 2002).

#### **IV. fáze – Kreativní**

Tato čtvrtá fáze je význačná tím, že představuje provedení pohybové dovednosti na velmi vysoké úrovni. Její dosažení není však časté, a když už k němu dojde, je to následek dlouhodobého tréninku (Perič & Dovalil, 2010).

### **2.8 Didaktické formy ve sportovních hrách**

Dobrý a Semiginovský (1988) prohlašují, že didaktické formy jsou způsoby organizování podmínek tak, aby řízení tréninkového procesu bylo co nejefektivnější.

Didaktické formy jsou charakterizovány jako vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu dětí ve vyučovacích hodinách a jsou děleny do tří skupin (Nykodým et al., 2006).

- Organizační formy (vyučovací jednotka)
- Metodicko-organizační formy
- Sociálně-interakční formy

#### **2.8.1 Vyučovací jednotka**

Vyučovací jednotka je stálý a uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a vztahů mezi nimi. Systém je determinovaný cílem a obsahem učiva, psychickou a fyzickou úrovní žáků. Také časem, ve kterém je realizován a prostorem, v němž je uskutečňován. Dále také zkušenostmi učitele a řadou dalších didaktických požadavků (Fialová & Rychtecký, 2002).

Hlavním cílem vyučovací jednotky tělesné výchovy je plnit a dodržovat cíle školní tělesné výchovy a dodržovat cíle výchovně vzdělávacího procesu školy (Frömel, 1983).

Cvičební program na celý rok je základním článkem vyučovací hodiny tělesné výchovy. Za základ vyučovací jednotky považujeme správnou volbu metod, forem práce, didaktických stylů, a také její pedagogickou a fyziologickou účinnost. Stavba hodin by měla obsahovat správné zásady pedagogiky a nejaktuálnější poznatky vědy (Hurychová & Vilímová, 1997).

Hlavní úkol pro vyučovací jednotku je výchovný, vzdělávací a zdravotní účel. Obsah vyučovací jednotky je sestaven podle norem učebních osnov tělesné výchovy. Doba vyučovacích jednotek je obvykle 45 minut. Ve vyšších ročnících se můžeme setkat i s delší

vyučovací jednotkou, s tzv. „dvouhodinovou“, která vznikne po spojení dvou 45 minutových vyučovacích jednotek. Pro průběh vyučovací jednotky je nejdůležitější rozložení psychického a tělesného zatížení (Frömel, 1983).

### **Úvodní část**

Tato část slouží k přípravě organismu pro část hlavní. Doba celé úvodní části je okolo 12ti minut. První zhruba 2 minuty se věnujeme organizaci: nástup, seznámení s hlavní částí a jejím obsahem (Fialová & Rychtecký, 2002).

Úvod by měl plnit tyto funkce: zahřátí, prokrvení, aktivace správného dýchání, protažení svalových skupin, které budeme v hlavní části nejvíce používat a příprava celého organismu na trénink (Perič a kol. 2012).

Dále by měla následovat část dynamická, která se časově vymezuje asi na 5 minut. Zatížení bychom měli soustřeďovat do rozmezí zhruba okolo 160 tepů/min. Tato část připraví tělo po stránce fyzické. Dále zařazujeme již zmíněné protažení, to by měla být prevence proti zranění během hlavní části. Hlavním cílem této části je tedy příprava organismu a protažení svalů (Fialová & Rychtecký, 2002).

Liba (1996) ještě rozděluje úvodní část na další dvě složky – rušnou a organizační. Cílem organizační složky je připravit žáky, uspořádat je na nástup a seznámit je s hlavní částí. Rušná část má za úkol zahřátí organismu. Důležitý je výběr jednoduchých a známých cviků – lehký běh, chůze, skoky, atd. Žáci by se neměli unavit.

Podobně také dělí úvodní část i Novosad a kol. (1998). Rozcvičení by se mělo přizpůsobit hlavní části vyučovací jednotky. Rozcvičení podle již zmiňovaného autora obsahuje: zahřátí, strečink, průpravné cviky zaměřené na všestrannost a speciální cvičení například s míčem, nebo na nářadí.

### **Průpravná část**

Je charakterizována různými cvičeními, která působí na náš organismus záměrně. Tyto cviky by se měly opakovat v rozmezí 8 -12, dle subjektivní potřeby. Cvičitel by měl mít přehled o svých svěřencích, proto se nejčastěji zařazují kruhová cvičení, kde je vidět na všechny. Důležitou součástí je hlavně dýchání. Průpravnou část dělíme na dvě složky:

- Všeobecná část - Plynule navazuje na část rušnou – zahřívací. Zde se soustředíme hlavně na protažení a uvolnění všech svalových skupin a tak rozvíjíme správné držení těla, což je v tomto věku velice důležité.
- Speciální část - Vymezuje přípravu na hlavní část tréninkové (vyučovací) jednotky. Například pokud se budou žáci v hlavní jednotce učit hrát florbal, musíme rozcvičení zaměřit na protažení zápěstí a kotníků, aby nedošlo k natažení, nebo vymknutí. (Liba, 1996).

### **Hlavní část**

Hlavní část je základem vyučovací jednotky a rozhoduje o tom, jakých výsledků bude v budoucnu dosaženo (Fialová & Rychtecký, 2002). Úkolem této části je uspokojit cíl vyučovací jednotky. Cílem může být rozvoj jak jedné, tak i více pohybových dovedností (Dovalil a Jansa, 2009). Tato část by měla trvat maximálně 10 minut, kvůli udržení pozornosti žáků (Fialová & Rychtecký, 2002).

Měly by se zde dodržovat následující chronologické kroky:

- cvičení koordinačně náročná - nácvik nových dovedností a koordinačních schopností, ovlivnění nervové soustavy,
- rychlostní a rychlostně-silové schopnosti – náročné na množství energie,
- cvičení upevňující naučené dovednosti,
- posilovací a silové cvičení – není důležitý stupeň únavy (Dovalil a Jansa, 2009).

Pohybová aktivita by měla mít maximální intenzitu, ale nesmí trvat déle jak 10s. Dále by měla být vystřídána pohybovou aktivitou mírné intenzity trvající asi 3 minuty. Celková doba této fáze je asi 6 minut. Do závěru hlavní část zařazujeme opakování a zdokonalování již zažitých pohybových dovedností. Celá tato fáze trvá přibližně 12 minut (Fialová & Rychtecký, 2002).

Stejného názoru je i Frömel (1983), ten říká, že hlavní část je základem tréninkové (vyučovací) jednotky. V hlavní části uplatňujeme cíle vzdělávacího procesu a působíme na žáka v souladu s pravidly učebního plánu. Dosahujeme nejvyšší intenzity zatížení. Hlavní část závisí na cílech a obsahu jednotky. Hlavním úkolem je složka vzdělávací, výchovná, psychologická a zdravotní.

## **Závěrečná část**

Jde o plynulý přechod mezi hlavním zatížením s vysokou intenzitou k uklidnění a návratu do původního stavu, jako před začátkem tréninku. Velký význam má správná organizace této části - jde o urychlení regenerace (Dovalil a Jansa, 2009).

Úkol formální části definujeme jako vzdělávací, zdravotní, psychický a výchovný. Doba trvání této části se odhaduje mezi 3 až 10 minutami (Frömel, 1983).

Je vhodné sem zařadit cvičení kompenzační, která jsou jako prevence pro svalovou disbalanci. Jednotlivé protahovací cviky by neměly trvat déle než 20s a to v maximální poloze (Fialová & Rychtecký, 2002). Můžeme zde zařadit i cvičení uvolňovací, například doprovázené hudbou (Hurychová & Vilímová, 1997).

Hlavním cílem je uklidnit žáky jak po psychické, tak po fyzické stránce a formálně ukončit vyučovací jednotku (Frömel, 1983).

Závěrečná část uzavírá vyučovací hodinu, učitel hodnotí průběh a jednotlivé žáky, uděluje pochvaly, připomínky, chyby. Žáky je možné také motivovat do příštích hodin (Fialová & Rychtecký, 2002).

Je důležité, aby učitel vedl žáky k pozitivnímu chápání a podporoval správné návyky. Zanedbávání může vést k různým onemocněním pohybového, ale bohužel i kardiovaskulárního systému (Lehnert, Neuls & Novosad, 2001).

### **2.8.2 Metodicko-organizační formy**

Metodicko-organizační formy jsou určovány vnějšími situačně-herními podmínkami a obsahem, který vzniká díky herním činnostem (Nykodým et al., 2006).

Dobry (1988) uvádí, že hlavním cílem metodicko-organizačních forem je zdokonalování herních činností, realizace specifických úkolů a uplatňování nácviků. Vývoj výkonnosti týmu i jednotlivce je na těchto aspektech závislý.

Nácvik je velmi důležitý, protože díky němu je výuka základních herních činností realizována. Obsahem nácviku jsou metody nácviku, vyučovací styly, vyučovací formy a metodicko-organizační formy. Vhodný výběr metodicko-organizačních forem je důležitý pro nácvik a osvojení dovedností sportovní hry (Klimtová, 2006).



Podle Tůmy a Tkadlece (2010) jsou pohybové dovednosti obsahem činnosti metodicko-organizačních forem. Aby se děti mohly zapojit do různých sportovních her, musí si tyto dovednosti alespoň z části osvojit.

Dle Velenského et al. (2005) jsou důležité moderní tendence, které mají za požadavek, aby podmínky byly co nejvíce podobné průběhu samotného utkání. K uplatnění těchto kritérií slouží právě metodicko-organizační formy.

Klimtová (2006) dělí metodicko-organizační formy podle stupně proměnlivosti herních podmínek a nepřítomnosti a přítomnosti soupeře. Dělíme je na průpravná cvičení 1. a 2. typu, herní cvičení 1. a 2. typu a na hry průpravné.

### **Průpravná cvičení 1. typu**

Dle Klimtové (2006) jsou průpravná cvičení 1. typu charakteristické přesně danou organizací, umožňující opakování herního úkolu. Dále neměnnými podmínkami, které jsou předem určené a nepřítomností soupeře.

### **Průpravná cvičení 2. typu**

Dle Klimtové (2006) jsou průpravná cvičení 2. typu charakteristické taktéž nepřítomností soupeře. Avšak podmínky jsou náhodně proměnlivé, které nutí hráče na ně reagovat. Na pohybové výstupy mají hráči krátkou dobu přípravy, která je ovlivněna vnějšími vlivy.

### **Herní cvičení 1. typu**

Dle Dobrého (1988) jsou herní cvičení 1. typu charakteristické přítomností soupeře a předem učenými herními podmínkami. Typ 1. patří mezi jednodušší variantu, kdy činnosti soupeře jsou neměnné a hráči nemusí přemýšlet nad složitým řešením herní situace a stále opakují jednu a tu samou činnost. Pozornost není soustředěna na jednotlivé prvky, ale na průběh celého cvičení, kdy hráči získávají vztah ke svým spoluhráčům, a také soupeřům. V tomto typu dochází k vývoji psychiky hráčů.

### **Herní cvičení 2. typu**

Herní cvičení 2. typu jsou charakteristické přítomností soupeře a náhodně proměnlivými podmínkami. Při těchto cvičení se řeší různě složité herní úkoly, kdy soupeř volí náhodně svůj postup. Složitost těchto úkolů je ovlivněna časovými a prostorovými podmínkami, různým omezením a počtem zapojených jednotlivců ve cvičení (Klimtová, 2006).

Herní cvičení se podle Klimtové (2006) rozděluje do 3 skupin podle počtu hráčů. Do první skupiny patří herní cvičení, ve kterých je větší počet útočníků než obránců, tím je realizace cvičení jednodušší a pro začátečníky ideální. Do druhé skupiny patří herní cvičení, ve kterých je větší počet obránců než útočníků, takto zvolená cvičení jsou ideální pro vyspělou skupinu sportovců. Do třetí skupiny patří taková herní cvičení, ve kterých je stejný počet útočníků i obránců.

### **Průpravné hry**

Průpravné hry jsou takové hry, které jsou charakteristické souvislým herním dějem, ve kterém jsou podmínky napodobující pravé utkání, díky nimž se zdokonalují sportovní dovednosti jedinců. V souvislém herním ději dochází ke střídání jak obranné tak i útočné fáze (Kysel, 2010).

Podle Tůmy a Tkadlece (2010) na základě běžně se střídajících herních situací, si hráči sami stanovují pohybové úkoly. Cílem této metodicko-organizační formy není pohybový úkol, který je prováděn, ale vítězství nad soupeřem. Díky tomu u hráčů dochází ke zvyšování herní způsobilosti. Průpravné hry nejčastěji vznikají jakoukoliv úpravou sportovních her, nebo nějakou kombinací a úpravou cvičení a pohybových her.

Průpravné hry také slouží k co nejlepšímu osvojení útočných i obranných herních situací. Tyto hry jsou rozděleny do dvou skupin na hry soutěživé a hry řízené. Hra soutěživá je charakteristická tím, že nejdůležitější je konečné vítězství. Průpravná hra řízená je charakteristická tím, že velkou roli hraje trenér, který kontroluje samotnou činnost hráčů. Jeho úkolem je hráče motivovat, opravovat při špatném plnění stanovených úkolů, ale také chválit, když jsou všechny stanovené úkoly plněny správně (Dobry, 1988).

Podle Klimtové (2015) žáci vnímají herní situace díky provádění průpravných her. Za pomoci trenéra nebo učitele, se učí na tyto situace reagovat takovým způsobem, který učitel nebo trenér stanoví. Předem jsou dány optimální podmínky, díky nimž nenastává časový tlak a nutnost rozhodování. Při situaci, kdy žáci nedokážou činnosti pojmenovat, dochází k pomoci ze strany učitele nebo trenéra, který všechny neznámé pojmy vysvětlí.

### 2.8.3 Sociálně-interakční formy

Jde o vzájemnou interakci mezi učitelem, jakož to subjektem a žákem, jako objektem. Tyto sociálně-interakční formy se rozčleňují na formy tři (Nykodým et al., 2006).

- **Hromadná (kolektivní) forma**

Je charakteristická především tím, že všichni žáci provádějí stejnou pohybovou dovednost pod vedením učitele. Výhodou je, že pro vedoucího (učitele) není nijak náročná, je jednoduchá jak na pozornost, tak i na organizaci. Žákům ale neumožňuje jednotlivý (individuální) přístup, což můžeme chápat u této formy jako nevýhodu (Nykodým et al., 2006). Je to nejvíce používaná forma, která by však neměla v tréninku převládat (Votík, 2011).

- **Skupinová forma**

Zde se sportovci (žáci) rozdělí do skupin (družstev), ve kterých dochází k činnostem obsahově různým. Trenér ale řídí pouze jednu skupinu. (Novosad et al., 1998).

Organizace je náročnější, než u hromadné formy, ale žáky učí jisté samostatnosti, Zaměříme-li se na florbal, vzniknou skupiny útočníků, obránců a brankářů. Výhodou je využití různých tréninkových pomůcek, u žáků rozvíjíme samostatnost, tvořivost herních situací, atd. Nevýhodu má především učitel, na kterého jsou vysoké nároky hlavně v organizaci a realizaci jednotlivých cvičení (Nykodým et al., 2006).

- **Individuální forma**

Jde o zdokonalování za přítomnosti trenéra a okamžitou zpětnou vazbu. Působí na rozvoj herních kvalit a odstranění nedostatků hráče (Nykodým et al., 2006). Trenér určí jednotlivé úkoly, které budou provádět žáci individuálně. Tato metoda slouží hlavně k řešení specifických situací a odstraňování individuálních nedostatků (Votík, 2011).

Podle Nykodýma et al. (2006) trénování jisté situace konkrétním hráčem, odstraní fyzické i herní nedostatky. Velkou výhodou vidí v individuálním přístupu trenéra (učitele) k hráči (žákovi), tento přístup je pro žáky velmi přínosný.

## **2.9 Etapy dlouhodobého tréninku**

Dle Periče a Dovalila (2010) je dlouhodobý proces tréninku odstartován v dětství a zakončen v dospělém věku, je náročný na organizaci, a proto je potřebné rozdělení dlouhodobé přípravy na etapu sportovní předpřípravy, etapu základního, specializovaného a také vrcholového tréninku.

Sportovec by měl absolvovat každou etapu a důkladně ji projít. Také musí splnit tu nižší, aby dosáhl svými kvalitami úrovně vyšší. Jednotlivé etapy na sebe navazují, vzájemně se prolínají a ovlivňují (Panuška, 2014).

Sportovní příprava se liší svým zaměřením a obsahem a trvá několik let (Novosad et al., 1998).

- **Etapa sportovní předpřípravy**

V této etapě dochází k všestrannému rozvoji a k rozvoji psychickému. Také zde dochází k osvojování návyků na pravidelnou sportovní činnost. V této etapě je doporučováno spíše pořádání turnajů, než pravidelné soutěže. Tyto turnaje obsahují i další činnosti jakou jsou např. soutěže a překážkové dráhy pro ty děti, které nehrají (Tůma & Tkadlec, 2002).

- **Etapa základního tréninku**

Podle Periče a Dovalila (2010) má tato etapa z hlediska dlouhodobého tréninku důležitý význam. V této etapě se klade důraz na výchovu a všestrannost svěřenců. Dalším úkolem je upevnění zdraví, harmonický vývoj osobnosti a podpora tělesného, ale i psychického vývoje. V této etapě výkon není nejdůležitější, důraz je kladen na úroveň obratnosti, správné držení těla a množství osvojených dovedností. Cílem trenéra je ve svých svěřencích vybudovat návyk na pravidelný trénink.

- **Etapa specializovaného tréninku**

Je časově zaměřena na jedince dorosteneckého věku, ale spadají sem i kategorie žákovské. Budují se zde základy pro další růst výkonnosti v dalších letech. Sport má samozřejmě smysl, i když není prováděn vrcholově. Tato etapa trvá až do konce sportovní kariéry, pod podmínkou, zda jsou omezeny možnosti dalšího tréninku a talent. Do tréninku se začíná začleňovat taktická příprava a jeho obsahem bývá spíše takové sportovní odvětví, na

které se jedinec specializuje. Během této specializované etapy dochází ke zvyšování intenzity i objemu zatížení (Dovalil et al., 2002).

- **Etapa vrcholového tréninku**

Tato etapa završuje dlouhodobou sportovní přípravu. Maxima trénovanosti se může dosáhnout u takových jedinců, kterým je více jak 19 – 20 let. Jedná se tedy pouze o dospělé a vybrané talentované jedince. Cílem této etapy je dosáhnout co nejlepší výkonnosti. Díky tělesné i mentální úrovni takto starých svěřenců, může dojít ke zvyšování zatížení až do nejkrajnějších hranic. To nám však připomíná, že procesy zotavení a regenerace jsou v této etapě velmi důležité. Dalším cílem je dosáhnout nejvyššího stupně technických dovedností a správně je používat ve vhodných situacích (Dovalil et al., 2002).

### **3 CÍLE PRÁCE**

#### **3.1 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit zásobník průpravných cvičení a her zaměřených na základní dovednosti ve florbalu.

#### **3.2 Dílčí cíle práce**

- Analyzovat odbornou literaturu
- Sestavit zásobník průpravných cvičení a her
- Graficky zpracovat vybraná průpravná cvičení a hry

## **4 METODIKA**

### **4.1 Analýza odborné literatury**

Informace, které jsem do bakalářské práce použila, jsem čerpala z databází olomouckých knihoven.

- Knihovna fakulty tělesné kultury
- Vědecká knihovna v Olomouci
- Ústřední knihovna UP Zbrojnice

Zadávala jsem do jednotlivých vyhledávačů výše uvedených knihoven tato klíčová slova: periodizace lidského věku, mladší školní věk, florbal u dětí, osobnost trenéra, průpravné hry, průpravná cvičení, vyučovací jednotka a další.

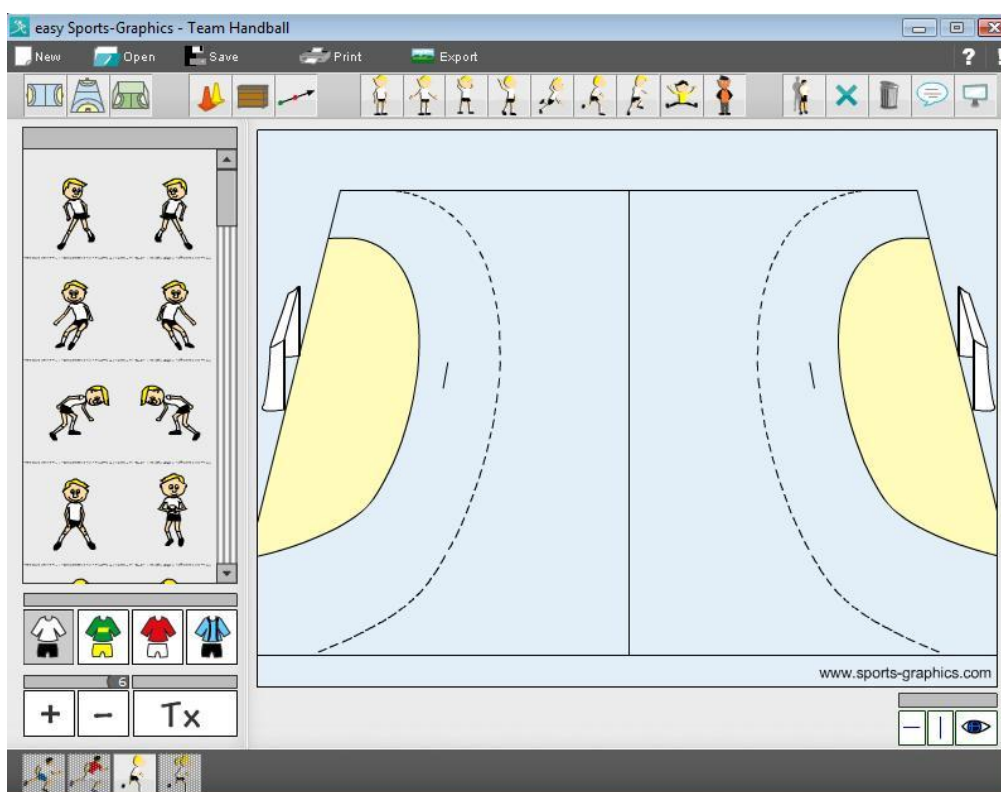
Některá vybraná průpravná cvičení a hry na rozvoj základních specifických dovedností ve florbalu (vedení míčku, přihrávání a zpracování míčku, střelba a střelba po přihrávce) jsem převzala i z jiných sportovních her (házená, fotbal, basketbal) a převedla je do florbalové specifikace.

### **4.2 Grafické zpracování výsledků**

#### **4.2.1 Práce s grafickým software Easy sport graphic 2.0**

Všechny obrázky jsem vytvořila v tomto programu, který je výborný pro grafické zpracování různých sportů (házená, fotbal volejbal atd.). Graficky zpracované herní cvičení, pohybové hry apod. jsou díky němu srozumitelné a přehledné.

V tomto programu jsem si v první řadě zvolila hrací pole, mohla jsem si vybrat z různých povrchů, úhlů pohledu a velikostí hracího pole. Poté jsem přidávala žáky (hráče), kteří byli v nabídce v různých pozicích (stoj, běh, skok apod.), a také jsem měla na výběr pohlaví a různé varianty dresů. Dále jsem využila z nabídky různé pomůcky (míčky, kužely, mety, bedny, žíněny, kruhy atd.), ale také druhy čar, které znázorňovaly např. přihrávku, střelbu a běh bez míčku. Celý program jsem ovládala myší, kdy pro přesunutí hráče nebo jakéhokoliv předmětu stačilo myší na daný předmět kliknout a přenést do hracího pole. Pro zvětšování hráčů a ostatních objektů jsem využila tlačítek plus a minus.



**Obrázek 1.** Ukázka programu Easy sport graphic 2.0

#### 4.2.2 Práce s programem Malování

V programu malování jsem v každém obrázku dokreslovala florbalové hole a jen v některých křivku běhu s míčkem, vedení míčku, jelikož v nabídce programu Easy sport graphic 2.0 tyto potřebné věci nebyly na výběr. Malování je velmi jednoduchý program, který se snadno ovládá. K tomuto programu jsem využila Tablet (G-pen F610) s elektronickým perem. Pomocí něho jsem potřebné věci snadno dokreslila. Také jsem využila funkci text, na popisování hráčů.



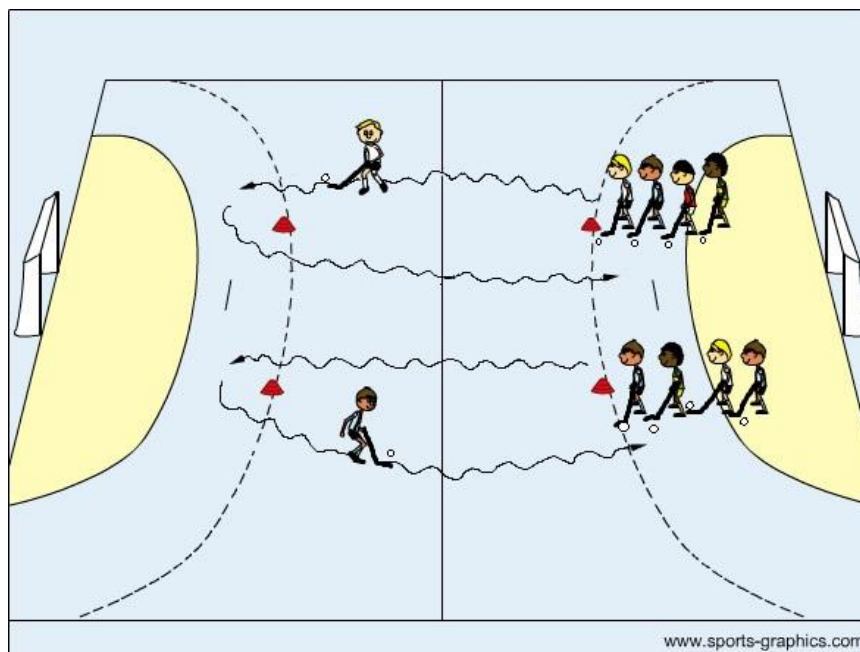
## 5 VÝSLEDKY

### Průpravná cvičení a průpravné pohybové hry

Kapitola je zaměřena na průpravná cvičení a průpravné pohybové hry ve florbalu. Aby byl dodržen soulad s teoretickou částí bakalářské práce, daná cvičení a hry se týkají základních florbalových dovedností (vedení míčku, přihrávání a zpracování míčku, střelba a střelba po přihrávce). Pro snadnější pochopení a představu je ke každému cvičení a hře vytvořen obrázek.

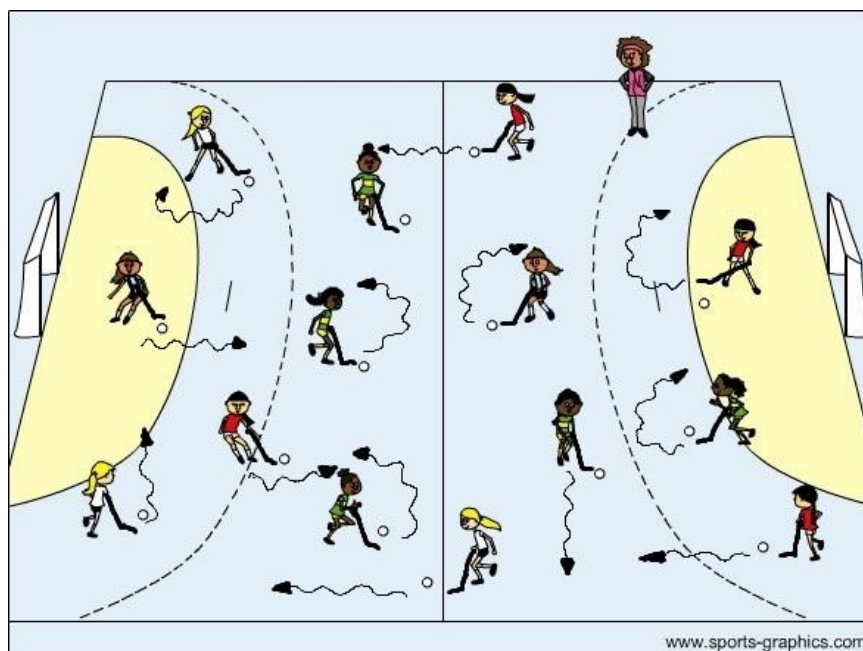
#### 5.1 Vedení míčku (driblink) – průpravná cvičení

1. Žáci utvoří dva zástupy, žák stojící v zástupu jako první vybíhá a vede míček kolem mety a zpět do zástupu. Poté vybíhá druhý žák.



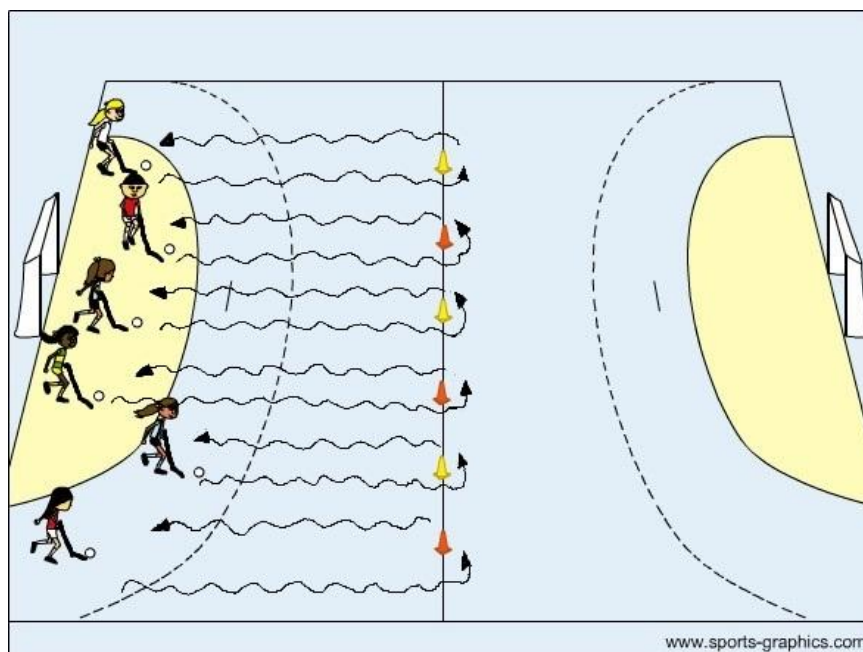
Obrázek 2. Průpravné cvičení (vedení míčku)

2. Žáci se rozmístí po celé tělocvičně tak, aby kolem sebe měli dostatek místa. Poté učitel dává pokyny k vedení míčku (doleva, doprava, vpřed atd.). Žáci uposlechnou a vedou míček podle pokynů.



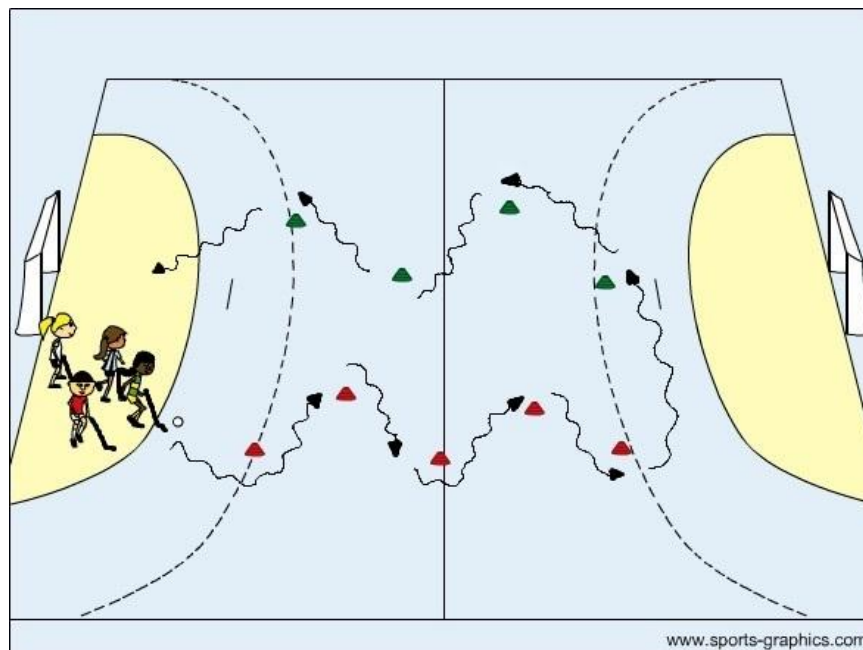
Obrázek 3. Průpravné cvičení (vedení míčku)

3. Žáci vedou míček kolem kuželu a zpět na startovní čáru. Během toho může učitel zadat pokyny k sedu, lehu k točení o 360° atd. Při vedení míčku žáci musí dané pokyny splnit. Vedou tedy míček, přitom si např. sednou, a poté pokračují v běhu dál.



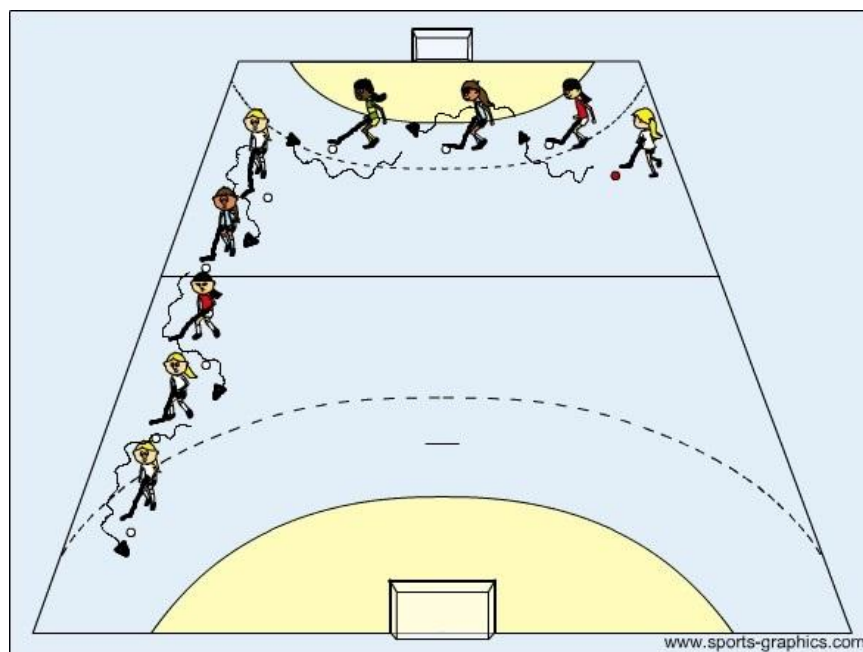
Obrázek 4. Průpravné cvičení (vedení míčku)

4. Žáci vedou florbalový míček kolem met (kuželů), tím tvoří slalom. Podle pokynů učitele vedou míček v chůzi, běhu, rychlejším běhu atd.



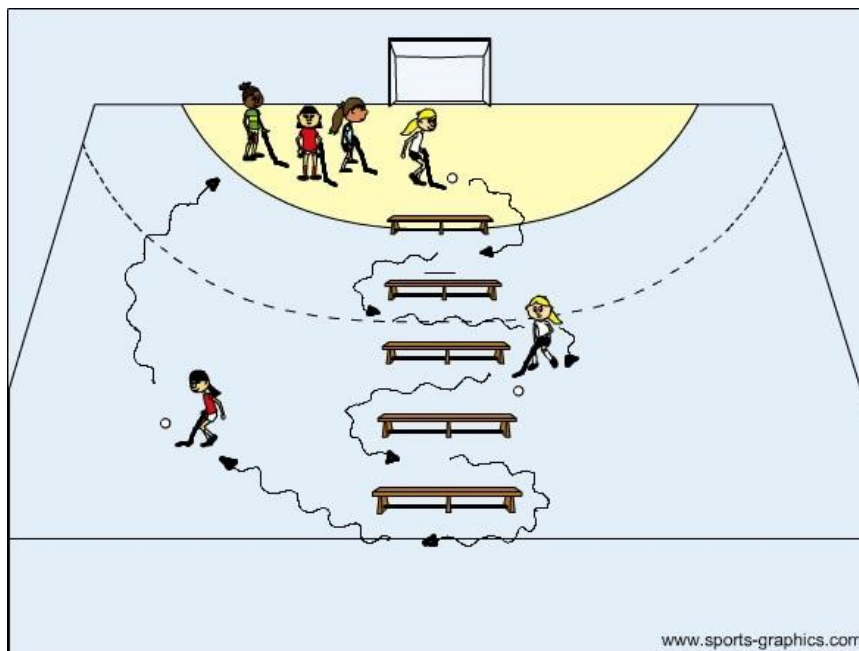
**Obrázek 5.** Průpravné cvičení (vedení míčku)

5. Žáci vedou míček v pomalém tempu podél tělocvičny v rozestupech od sebe cca 3 metry. Na pokyn učitele poslední žák co nejrychleji probíhá slalomem kolem ostatních žáků a přitom vede míček. Jakmile doběhne na začátek, zařadí se do řady a na pokyn učitele vybíhá další (poslední) žák.



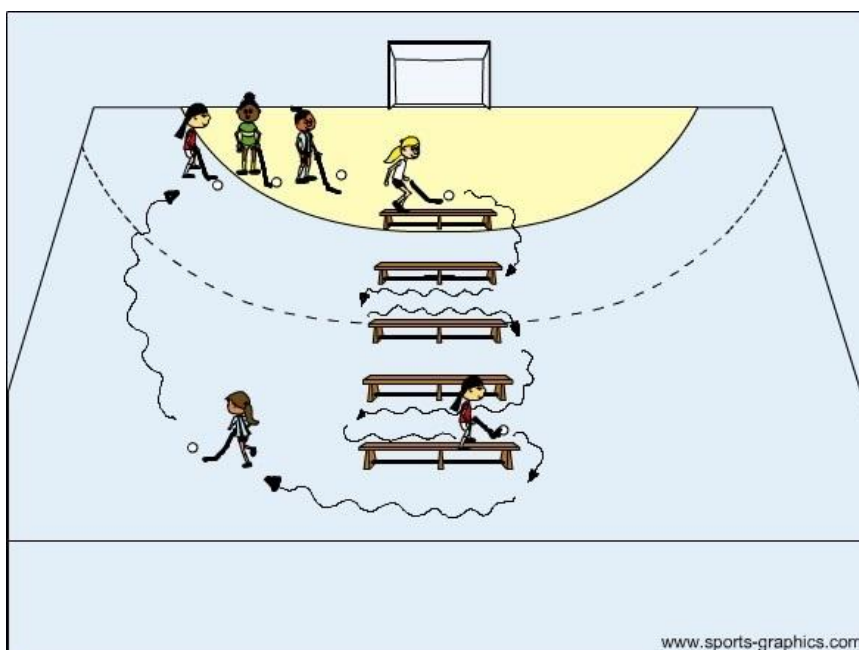
**Obrázek 6.** Průpravné cvičení (vedení míčku)

6. Žáci vedou míček po slalomové dráze mezi lavičkami, a poté se vrací zpět na konec řady. Přitom se snaží dívat směrem dopředu bez očního kontaktu na míček.



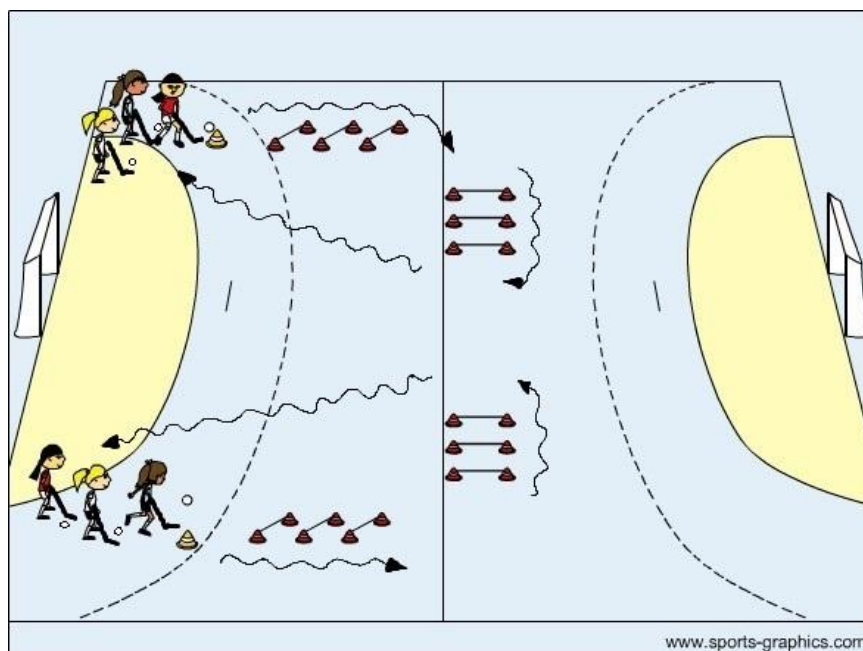
**Obrázek 7.** Průpravné cvičení (vedení míčku)

7. Žáci vedou míček po podlaze tělocvičny a přitom přebíhají lavičky. Po přeběhnutí poslední lavičky, vedením míčku se vrací zpět do řady.



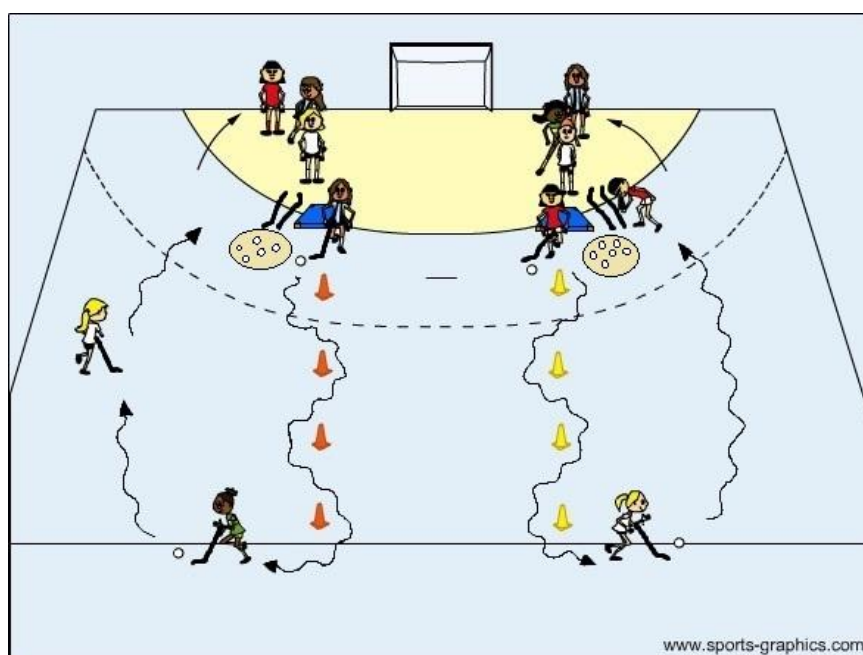
**Obrázek 8.** Průpravné cvičení (vedení míčku)

8. Žáci vedou míček a přitom musí přeskákat dané překážky, vedený míček si posunou až před překážku, a poté vedou míček dál, tímto způsobem překonávají obě překážky. Po překonání překážek vedou míček a zařazují se na konec řady.



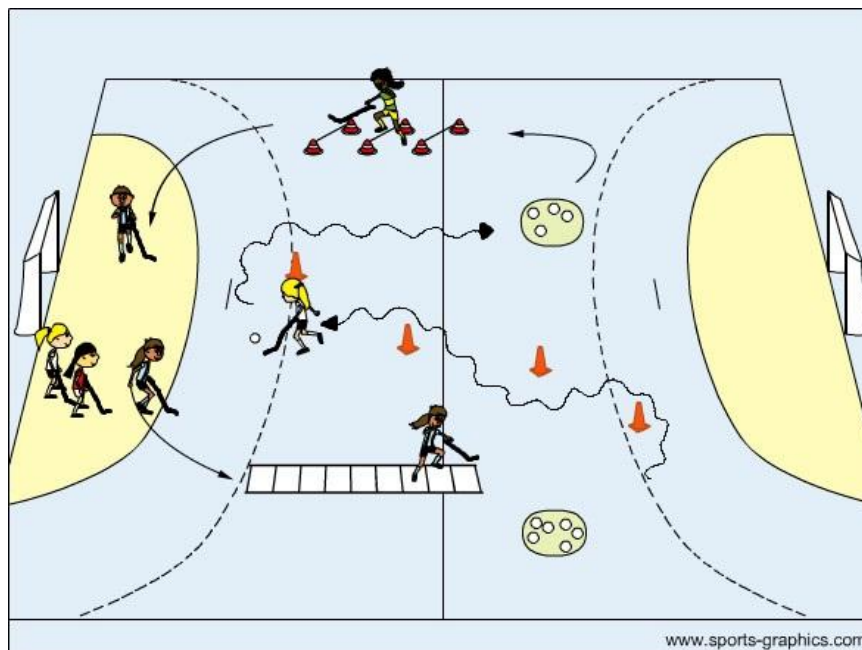
Obrázek 9. Průpravné cvičení (vedení míčku)

9. Žáci udělají kotoul na žíněnce, uchopí florbalovou hůl a následuje vedení míčku kolem kuželů. Poté se vracejí vedením míčku zpět, položí hokejku s míčkem k žíněnce a zařadí se do řady za ostatní žáky.



Obrázek 10. Průpravné cvičení (vedení míčku)

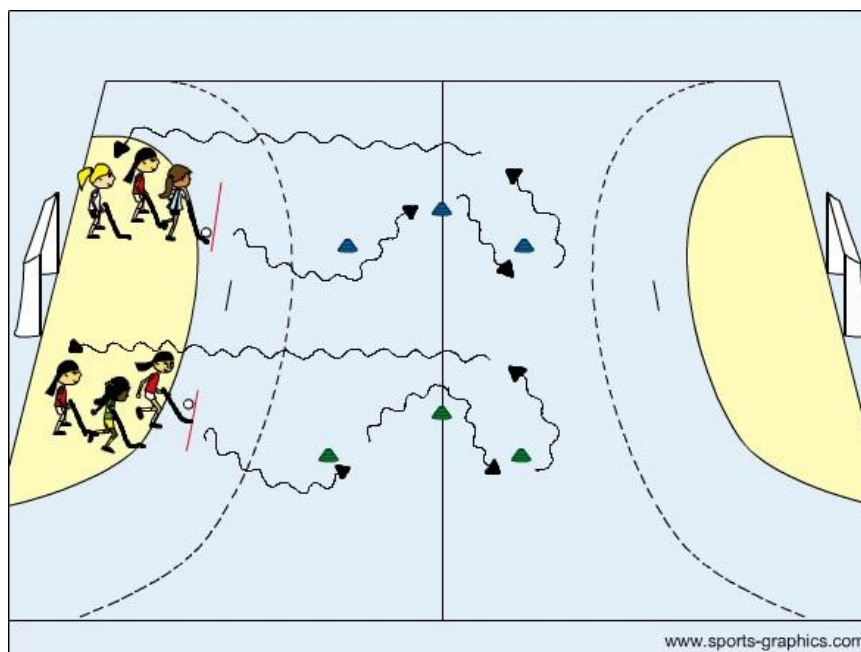
10. Žáci probíhají žebříkem, v žebříku mohou provádět atletickou abecedu (liftink, skipink, zakopávání apod.) podle pokynů učitele. Poté vedou míček kolem kuželů a vrací ho mezi ostatní míčky. Bez míčku pak překonávají překážku a vrací se zpět do zástupu.



Obrázek 11. Přípravné cvičení (vedení míčku)

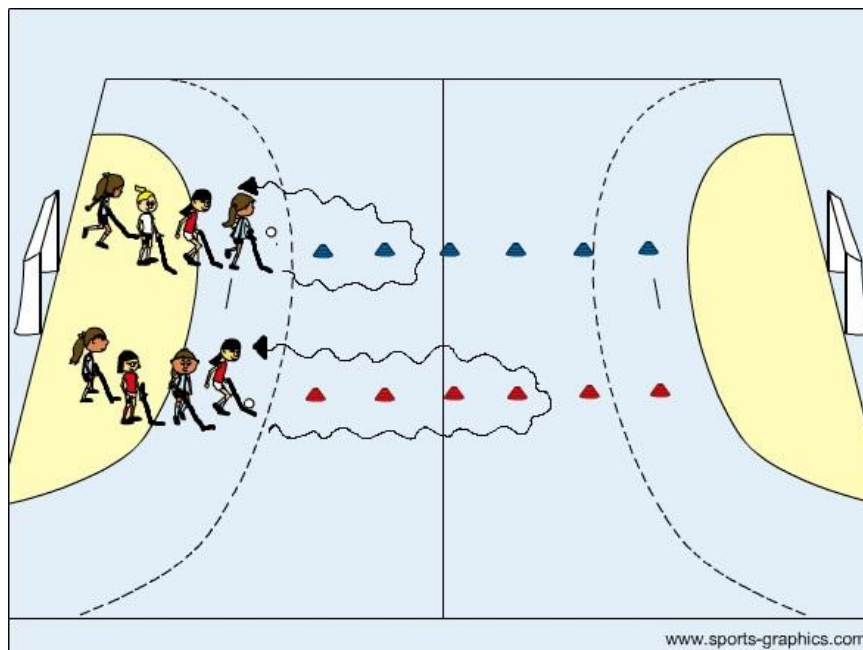
## 5.2 Vedení míčku (driblink) - průpravné hry

1. Žáci se rozdělí na dvě družstva, poté mezi sebou soutěží ve štafetovém závodě. Kdo rychleji prodribluje dráhu kolem kuželů. Žák se vrací zpět na konec řady a přihrává míček prvnímu v řadě, který poté vybíhá. Vyhrává to družstvo, které se stihne rychleji vystřídat.



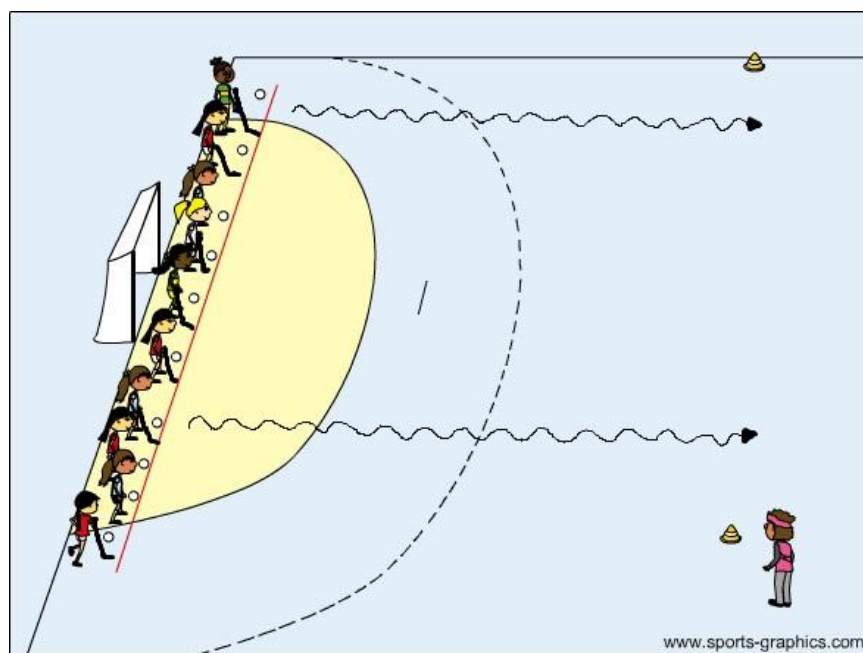
Obrázek 12. Průpravné hry (vedení míčku)

2. Žáci si vytvoří dvě družstva, když je počet žáků lichý, tak jeden žák běží dvakrát, v tom družstvu, kde je žáků méně. Soutěží mezi sebou ve štafetovém závodě, kdo oběhne danou metu a zpět s vedením míčku. Žáci mají před sebou 6 kuželů. První žák v řadě hází kostkou, na pokyn učitele, podle toho jaké mu padne na kostce číslo, tak běží k tolikáté metě, kterou obíhá a vrací se zpět. Mezitím druhý žák v zástupu hází kostkou a už jen čeká na předání míčku od předchozího žáka. Vyhrává to družstvo, které se celé stihne dříve vystřídat.



**Obrázek 13.** Průpravné hry (vedení míčku)

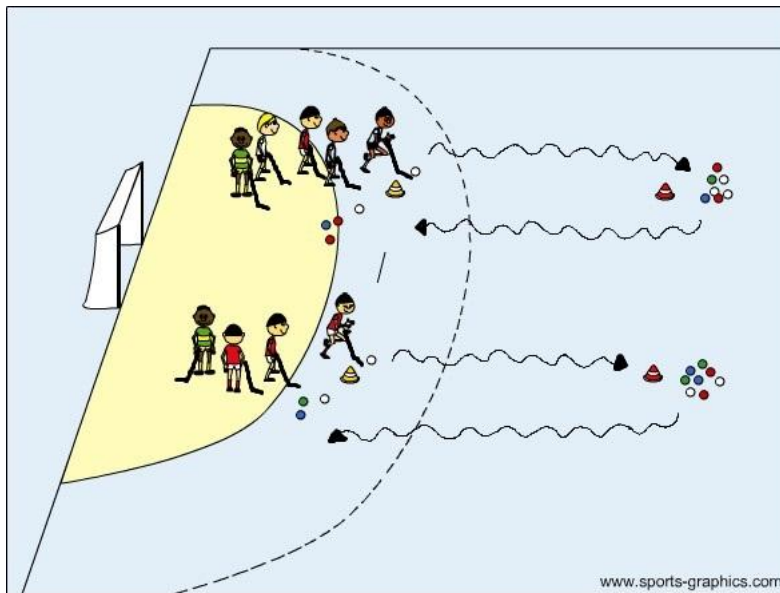
3. Žáci se rozdělí např. do 2 nebo 3 družstev, poté si rozdají mezi sebou čísla, tak aby pro další družstvo bylo tajné. Např. v šestičlenném družstvu to jsou čísla 1-6. Všichni žáci stojí s míčkem v jedné řadě a čekají na pokyn učitele. Učitel vysloví jedno číslo od 1 do 6 a vybíhají žáci s uvedeným číslem. Ten, který driblinkem doběhne do cíle jako první, získává bod. Žáci mohou startovat z různých pozic (sed, leh apod.). Po celém kole si hráči čísla změní. To družstvo, které získá nejvíce bodů, vyhrává.



**Obrázek 14.** Průpravné hry (vedení míčku)

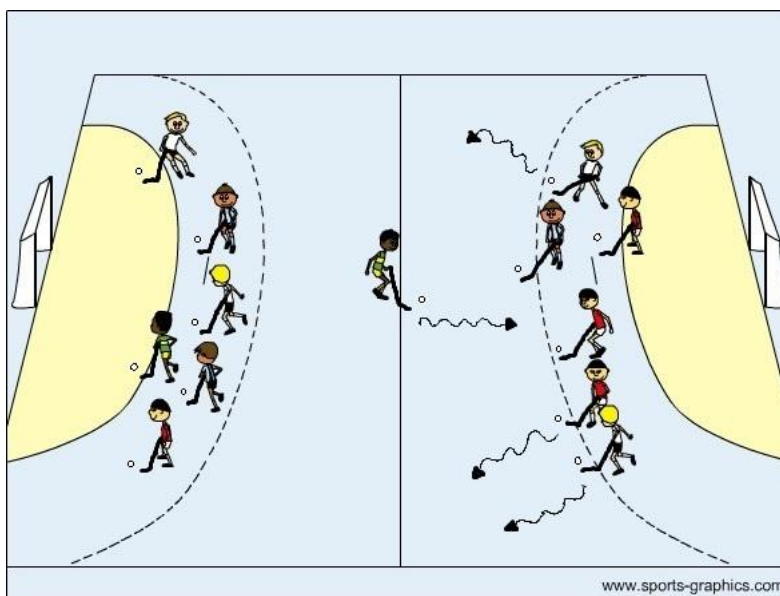


4. Žáci jsou rozděleni do družstev a mají před sebou kužel, u kterého leží části puzzle. Každé družstvo má jednu kostku. První hráč hází kostkou, když mu padne liché číslo, obíhá driblinkem kužel a bere s sebou jeden dílek puzzle, pokud hodí číslo sudé, bere dílky dva. Druhý žák vybíhá až tehdy, kdy mu předešlý žák předá míček. Vyhrává to družstvo, které jako první složí obrázek z puzzle.



**Obrázek 15.** Průpravné hry (vedení míčku)

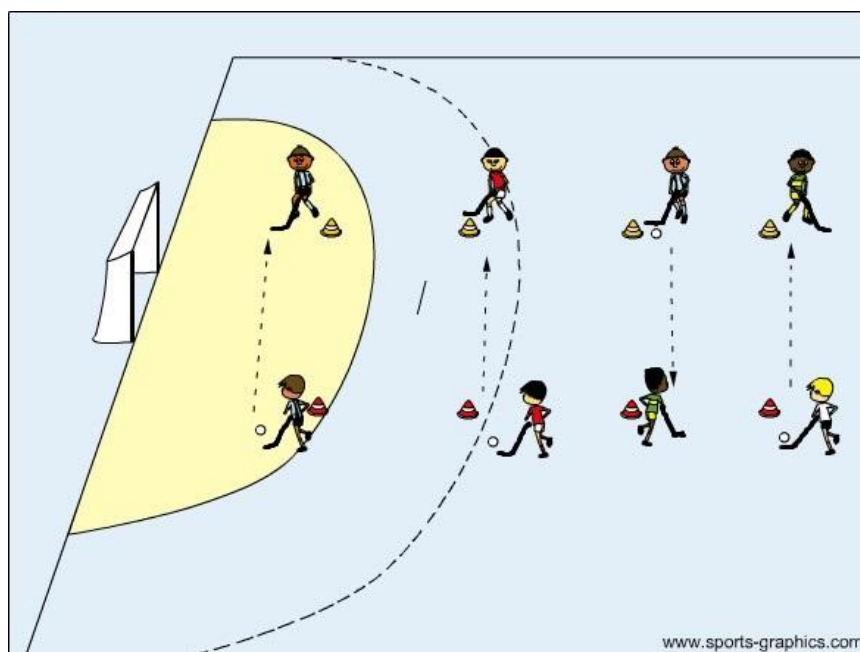
5. Žáci se rozdělí na rybičky a na jednoho rybáře. Rybář je na jednom konci tělocvičny a rybičky na tom druhém. Na pokyn učitele vybíhají všichni žáci, úkolem rybáře je pochyvat co nejvíce rybiček, avšak musí stále vézt míček u své hokejky a nesmí se vracet jak rybář, tak i rybičky. Jakmile rybář chytne nějakou rybičku, tak i ona se stává rybářem. V této hře vyhrává poslední nechycená rybička.



**Obrázek 16.** Průpravné hry (vedení míčku)

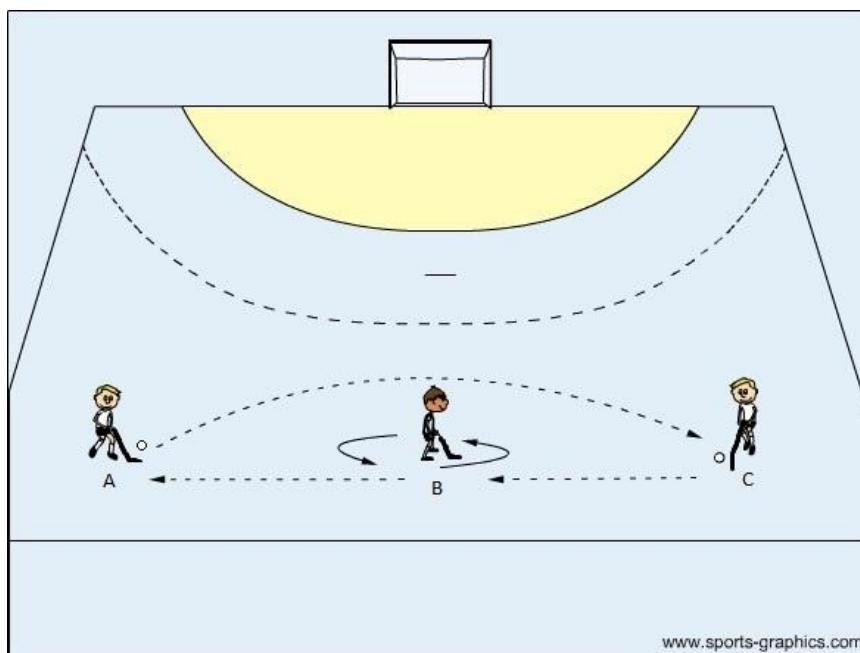
### 5.3 Přihrávání a zpracování míčku - průpravná cvičení

1. Dva žáci si přihrávají mezi sebou. Nejdříve ve velmi krátké vzdálenosti, po kontrole učitele, zda provádějí správnou techniku, mění svoji vzdálenost na větší.



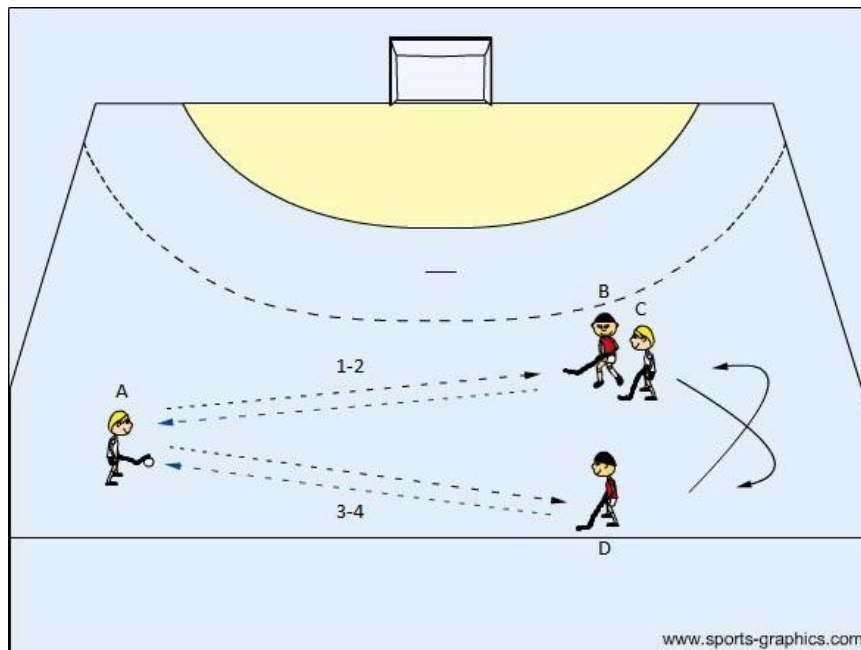
Obrázek 17. Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

2. Tři žáci mají dva míčky, žák A přihrává míček žákovi C, žák C žákovi B a žák B žákovi A. Ve hře jsou oba míčky zaráz.



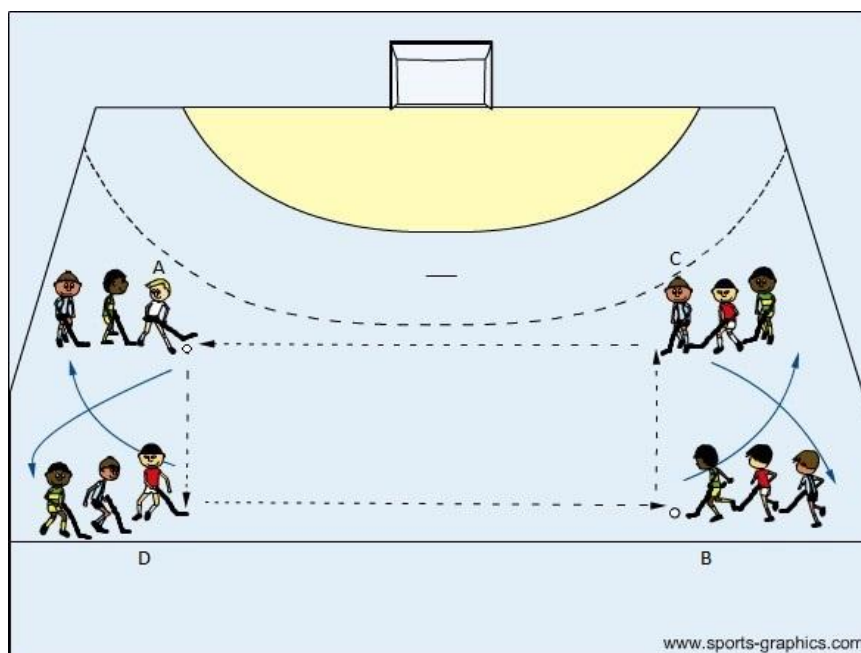
Obrázek 18. Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

3. Čtyři žáci a jeden míč. Žák A přihrává žákům B, C a D, ti po odehrání míčku zpět žákovi A mění svá místa.



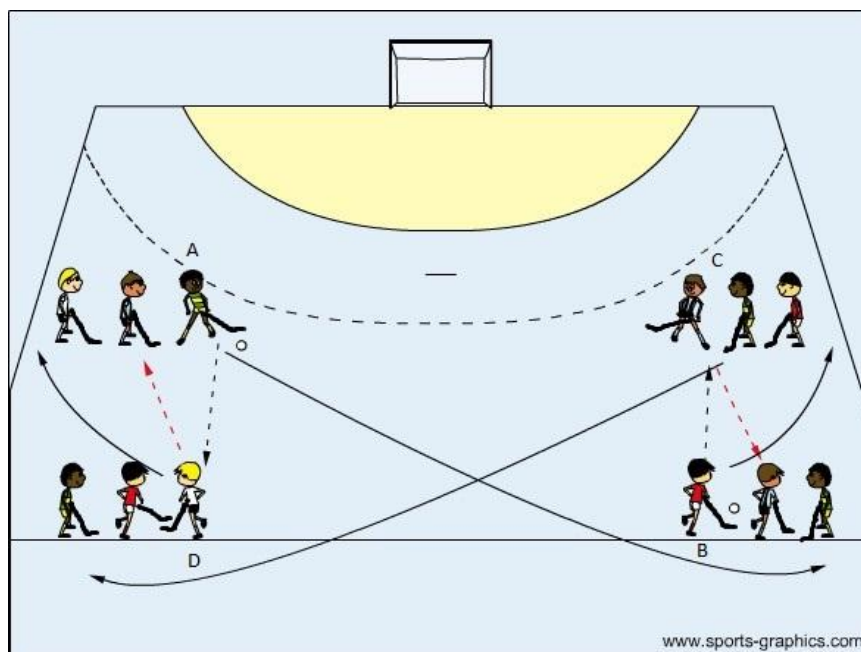
Obrázek 19. Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

4. Žáci utvoří čtyři zástupy A, B, C a D. Přihrávají si dvěma míčky proti směru hodinových ručiček a žák po odehrání míčku se přemísťuje ze zástupu A do D a naopak. Žák ze zástupu B do C a také naopak.



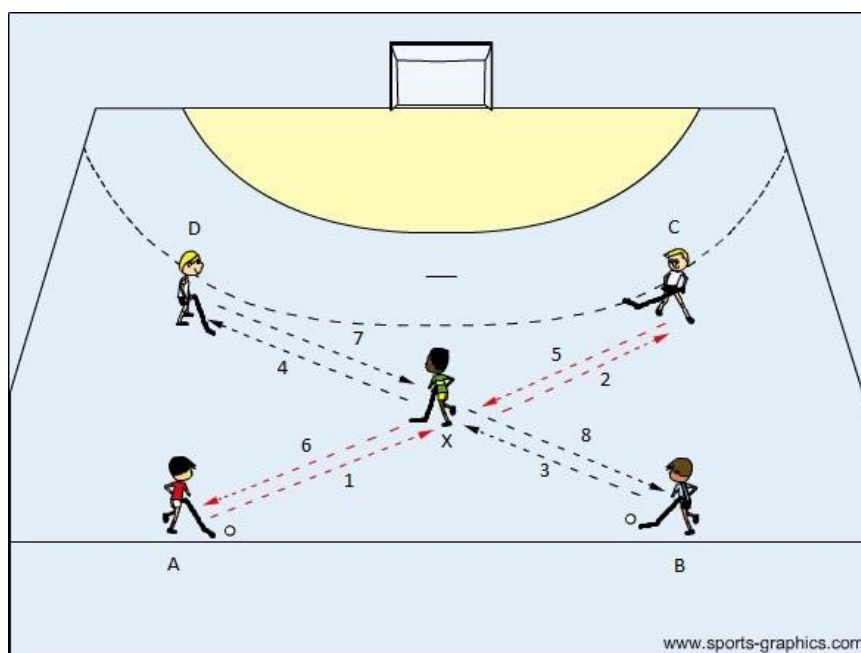
Obrázek 20. Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

5. Žáci utvoří čtyři zástupy A, B, C a D. Přihrávají si dvěma míčky ze zástupu A do D a naopak a z B do C a naopak. Po odehrání míčku se žák ze zástupu A přemísťuje do B, z B do C, z C do D a z D do A.



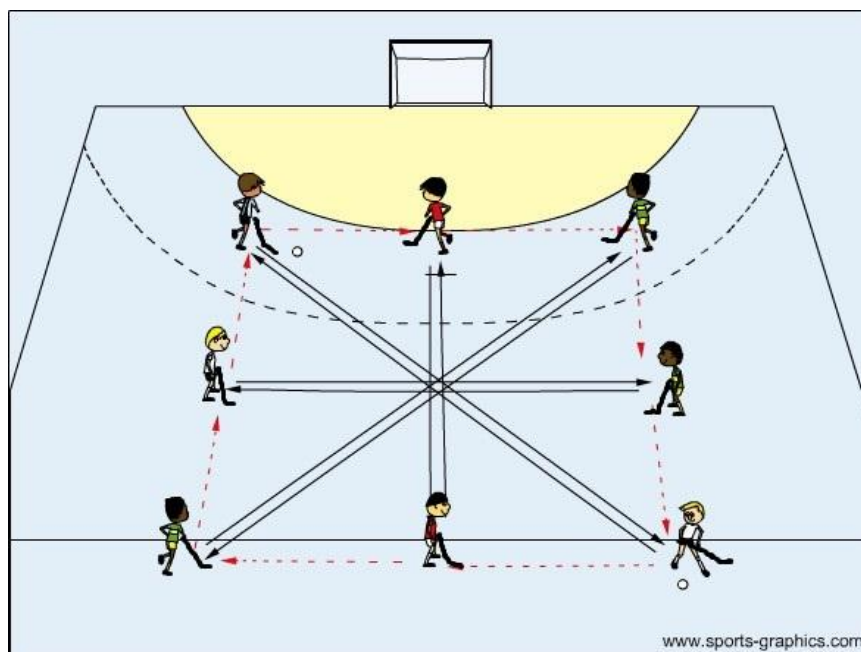
**Obrázek 21.** Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

6. Pět žáků a dva míčky, přihrávají si s 1. míčkem žáci A a C přes žáka X a s 2. míčkem žáci B a D také přes žáka X, podle instrukcí na obrázku.



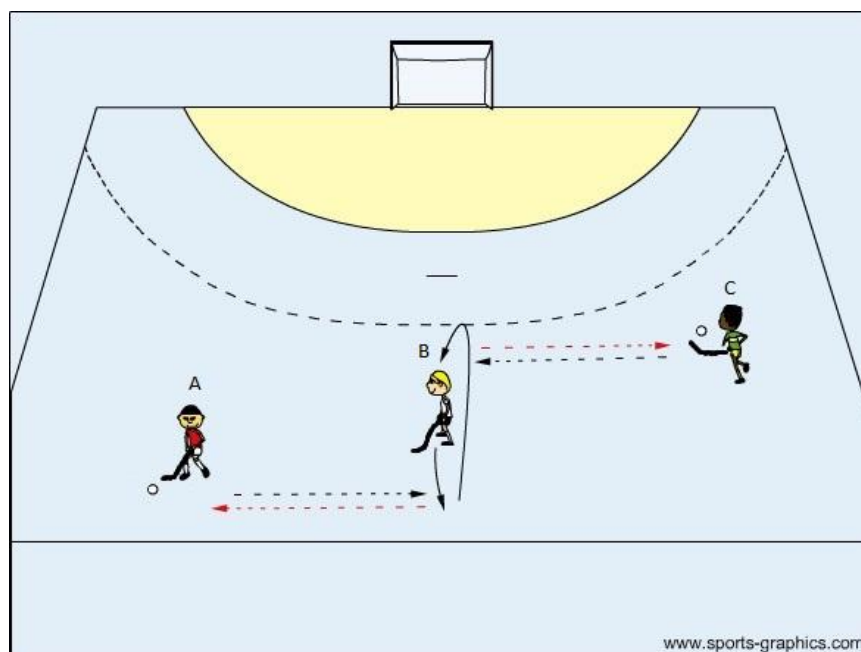
**Obrázek 22.** Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

7. Klímův čtverec tvoří 8 žáků, jeho princip je, že si žáci přihrávají podle směru pohybu hodinových ručiček a začínají ti dva žáci, kteří stojí naproti sobě. Po přihrávce si žáci mění místo s žákem naproti nebo po úhlopříčce.



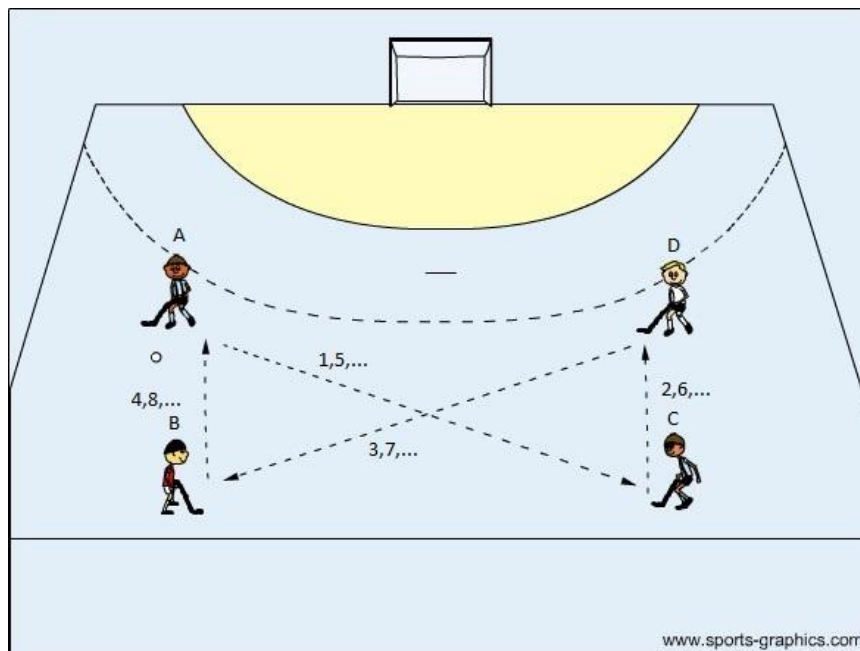
**Obrázek 23.** Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

8. Tři žáci A, B a C. Žák B si vyměňuje přihrávky jak s hráčem A, tak i s hráčkem C, podle instrukcí na obrázku.



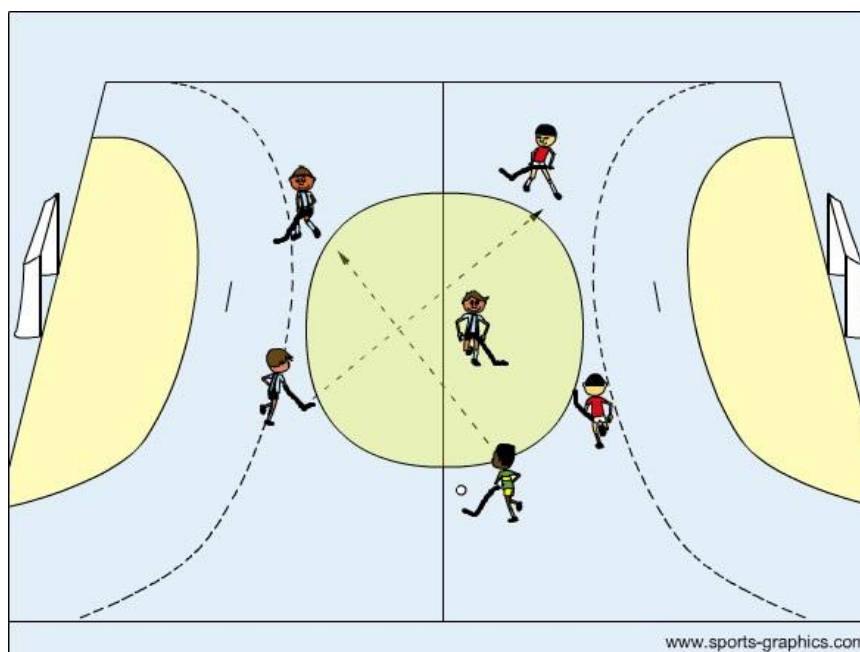
**Obrázek 24.** Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

9. Čtyři žáci mají jeden míček, který je přihráván v tomto pořadí od žáka A k žákovi C, poté k D, dále k B a v poslední řadě k žákovi A. A to vše se opakuje.



Obrázek 25. Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

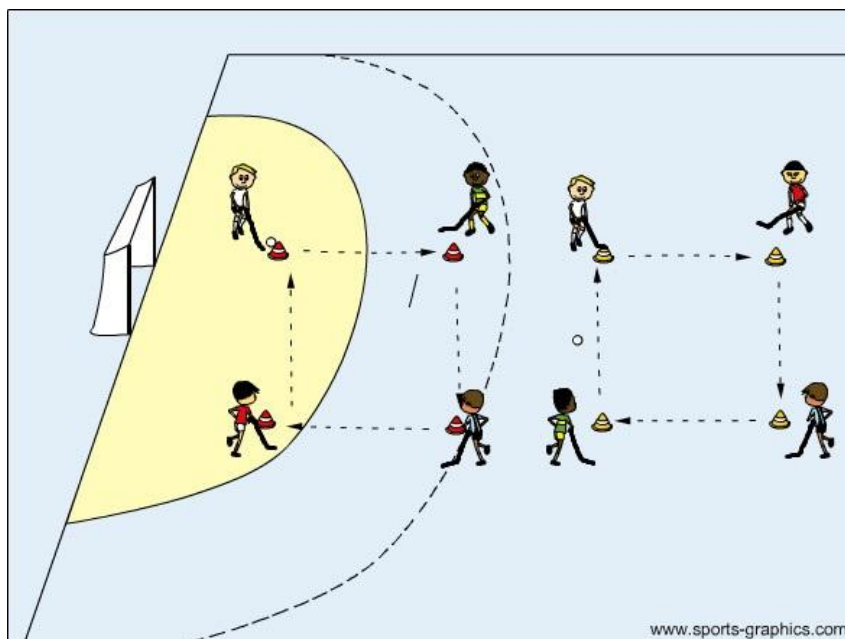
10. Žáci se rozmístí kolem kruhu a jeden z nich jde do jeho středu. Žáci kolem kruhu (čtverce) si přihrávají přes kruh a jejím úkolem je, aby se žák ve středu nestihl přihrávajícího míčku dotknout. Jakmile se to žákovi podaří, mění se s tím žákem, který zrovna míček přihrával.



Obrázek 26. Průpravné cvičení (přihrávání a zpracování míčku)

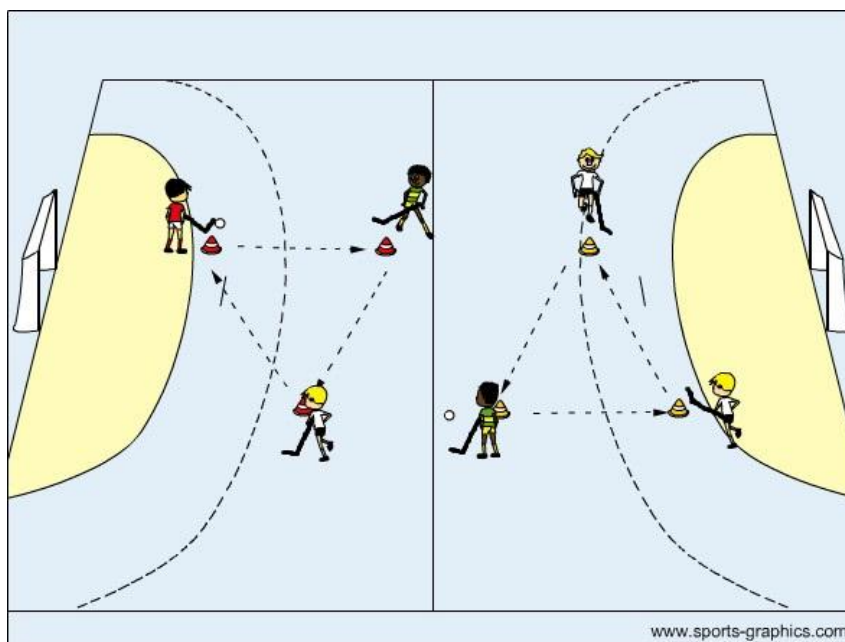
## 5.4 Přihrávání a zpracování míčku - průpravné hry

1. Žáci se rozmístí do stejně velkých čtverců, na každém rohu stojí jeden žák. Žáci soutěží v tom, které družstvo si rychleji přihraje po obvodu čtverce (např. 1x, 2x, 3x).



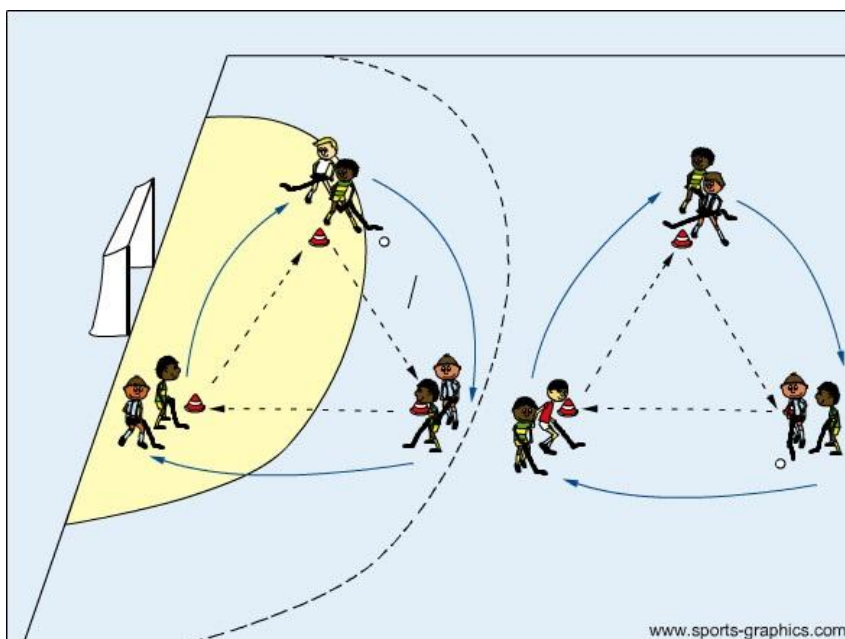
Obrázek 27. Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

2. Žáci se rozmístí do stejně velkých trojúhelníků, na každém vrcholu stojí jeden žák. Žáci soutěží v tom, které družstvo si rychleji přihraje po obvodu trojúhelníku (např. 1x, 2x, 3x).



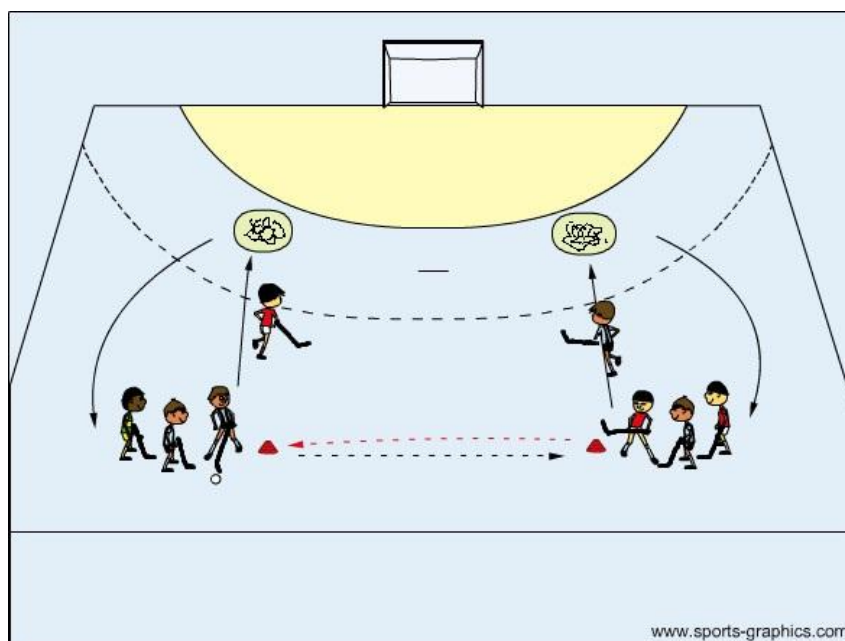
Obrázek 28. Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

3. Žáci se rozmístí do stejně velkých trojúhelníků (čtverců), na každém vrcholu stojí jeden žák. Kam žák přihraje, tam se běží postavit. Vyhrává to družstvo, které si přihraje po obvodu trojúhelníku (čtverce) rychleji např. 1x, 2x nebo 3x.



**Obrázek 29.** Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

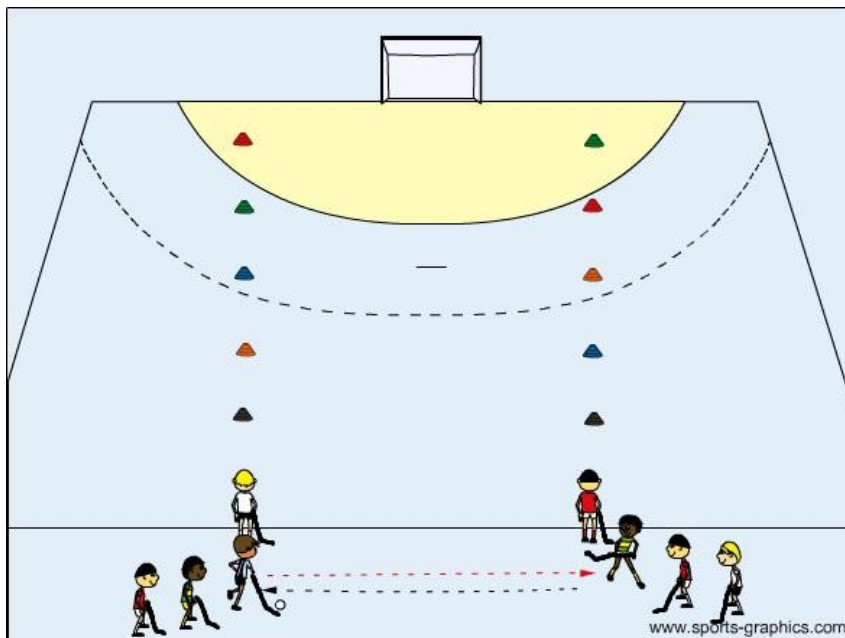
4. Žáci se rozdělí na dvě družstva, první dva si přihrají a běží skládat puzzle, můžou přiložit pouze jeden dílek. Ostatní žáci v řadě se střídají na přihrávkách. Jakmile jeden z prvních žáků správně přiloží dílek, běží zpět do zástupu a střídá ho žák jiný. Vyhrává to družstvo, které složí puzzle jako první.



**Obrázek 30.** Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

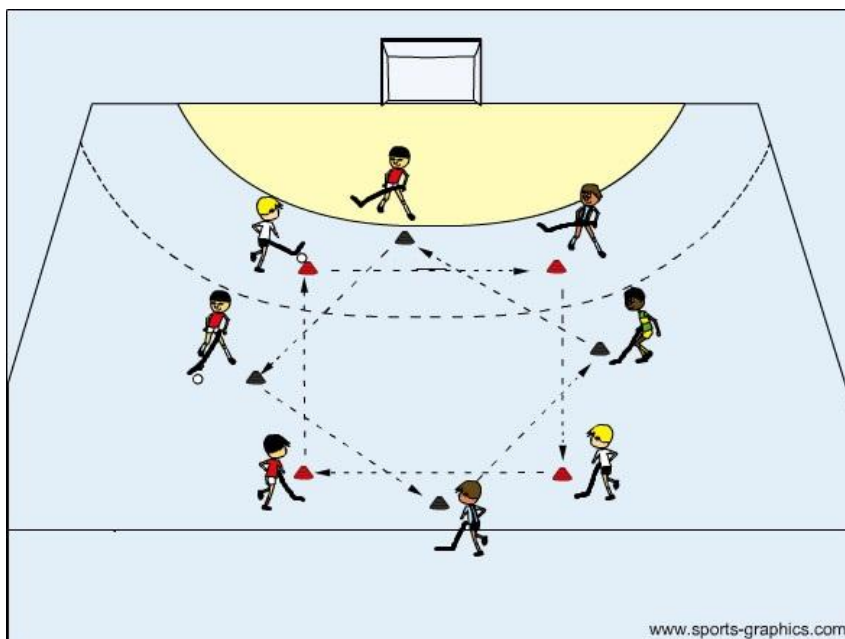


5. Žáci se rozdělí do dvou družstev, první žáci v řadě hází kostkou, podle toho jaké jim padne číslo, tak běží k tolikáté metě. Jakmile ji oběhnou, běží zpět do zástupu a vybíhá další žák. Mezitím si dvojice za nimi stále přihrává a čeká na hod kostkou. Vyhrává to družstvo, které se stihne dříve vystřídat (např. 1x, 2x, 3x).



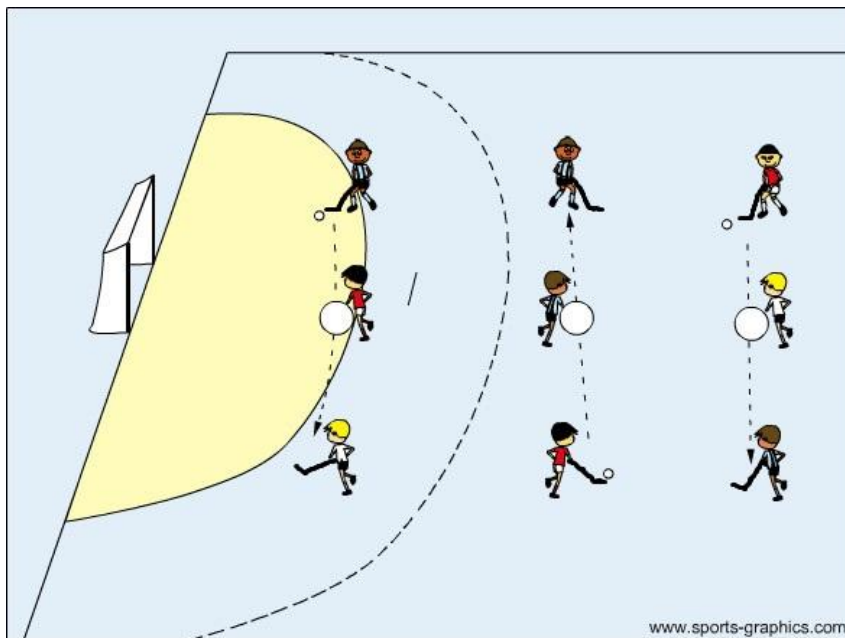
**Obrázek 31.** Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

6. Žáci se rozdělí do dvou družstev, rozestaví se do kruhu a přihrávají si míček ob jednoho žáka, přihrávky tak tvoří čtverec. Vítězí to družstvo, které si jako první přihraje po celém obvodu 1x, 2x nebo např. 3x.



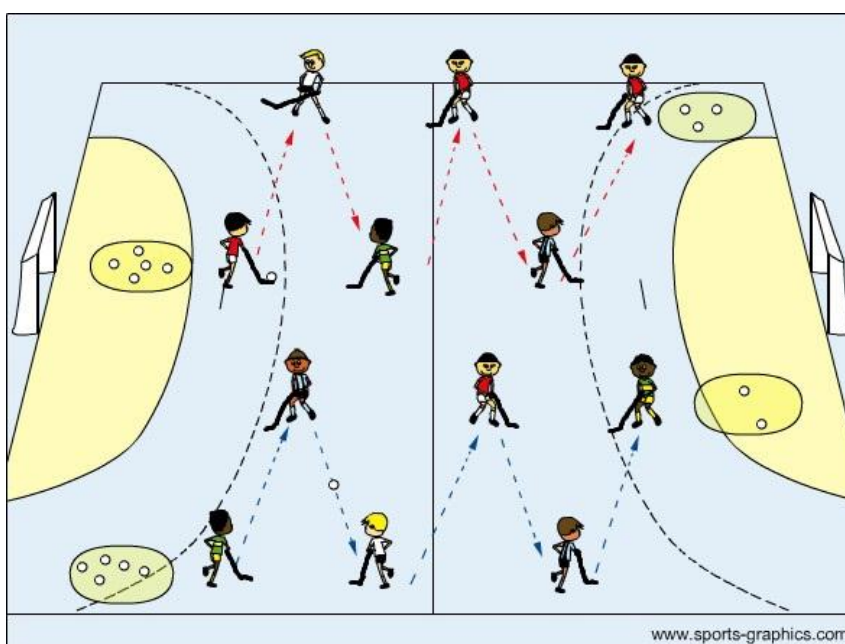
**Obrázek 32.** Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

7. Žáci utvoří trojčlenné družstvo, dva žáci si přihrávají z určitého místa a mezi sebou mají hráče, který drží kruh v různých polohách. Žáci na okrajích mají za úkol si přihrát tak, aby míček proletěl kruhem. Vyhrává to družstvo, které si jako první přihráje např. 10x, s tím, že vždy musí míček proletět kruhem.



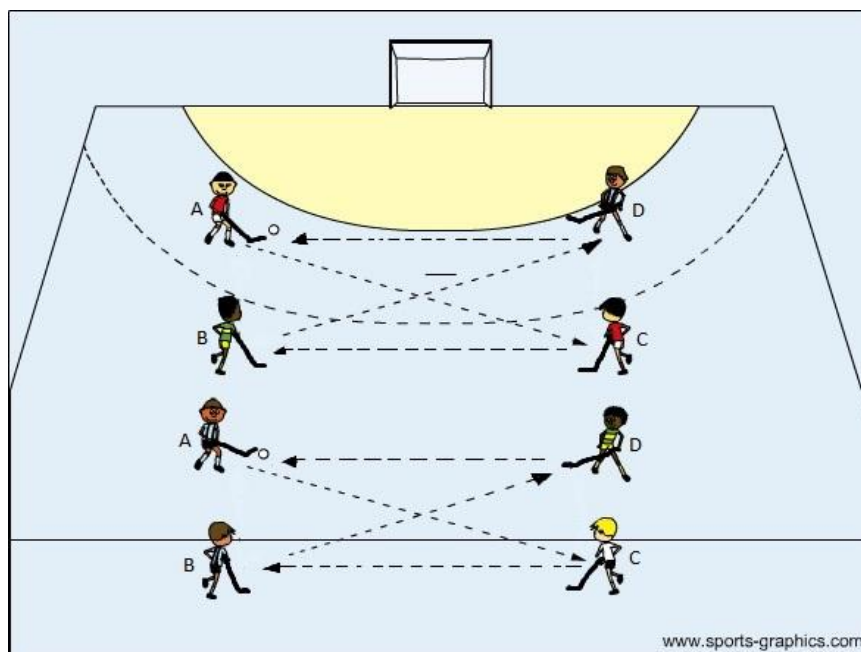
**Obrázek 33.** Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

8. Žáci se rozdělí do dvou družstev a jejím úkolem je, co nejrychleji si přihrávkami předat všechny míčky od prvního žáka k poslednímu. Přihrávka musí být postupně od 1. žáka ke 2. a dále. Vítězí to družstvo, které u prvního hráče nemá žádné míčky, a u posledního jsou všechny.



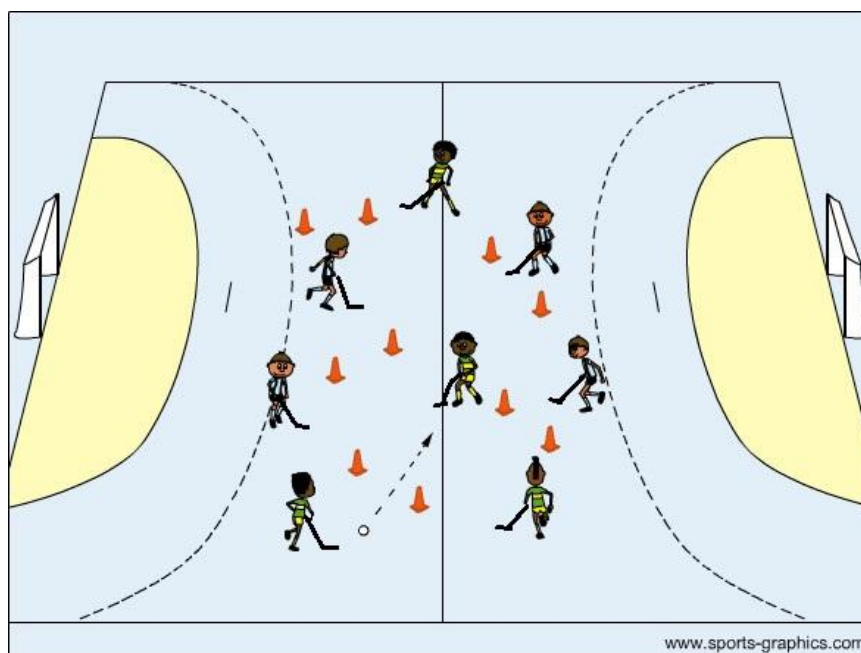
**Obrázek 34.** Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

9. Žáci si udělají dvě družstva po čtyřech. A přihrávají si od žáka A k žákovi C, pak od C k B a od žáka B k D a od něj znovu k žákovi A. Tohle celé kolo opakují tolikrát, jak určí učitel. To družstvo, které přihrávky učiní rychleji, vyhrává.



Obrázek 35. Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

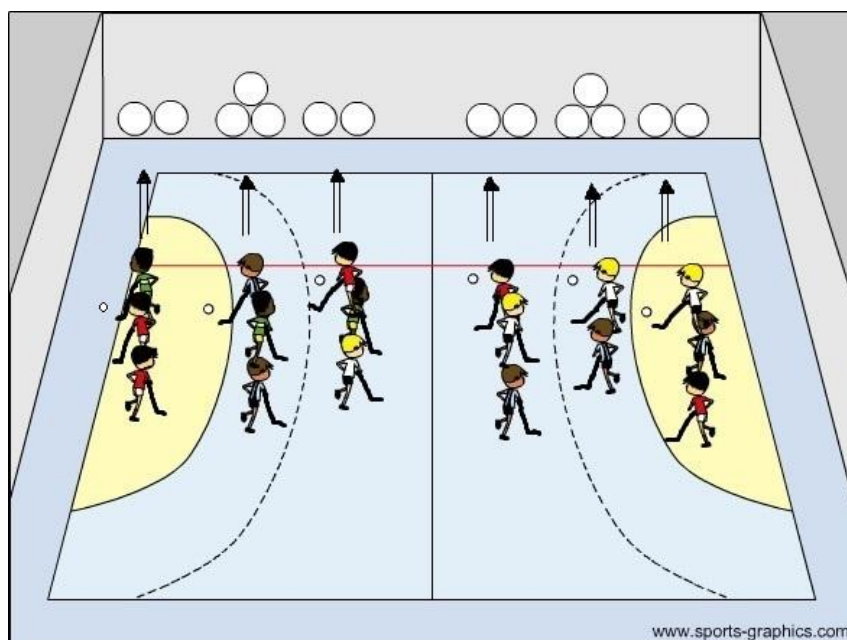
10. Žáci se rozdělí na dvě družstva, po tělocvičně mají rozmístěné kužely. Cílem hry je, aby si žáci přihráli, bez přerušení protihráče, mezi dvěma kužely. Tímto získávají bod. Vyhrává to družstvo, které za určený limit získá více bodů.



Obrázek 36. Průpravné hry (přihrávání a zpracování míčku)

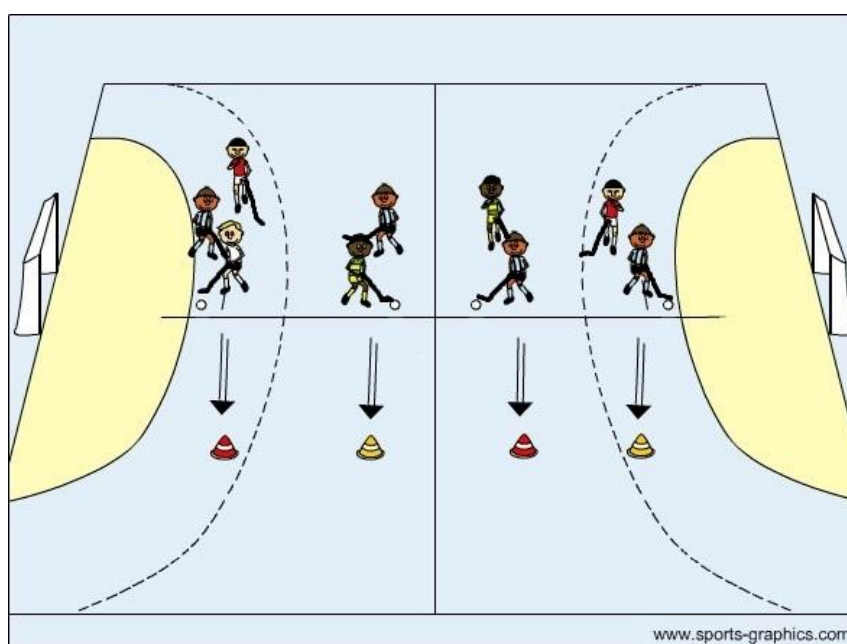
## 5.5 Střelba - průpravná cvičení

1. Žáci stojí ve správném postavení proti stěně a střílí na ni. U stěny jsou umístěné kruhy a žáci se snaží trefit do jejich středu.



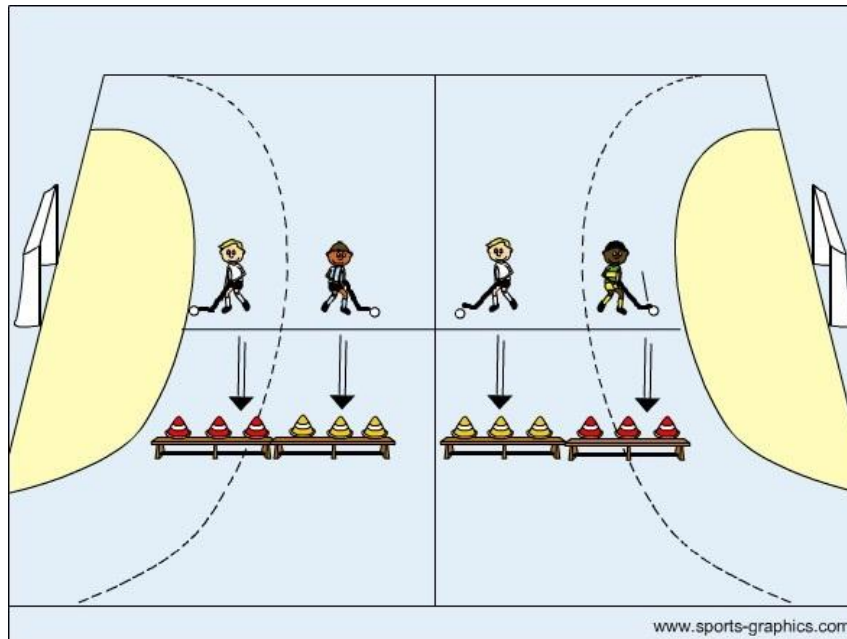
Obrázek 37. Průpravné cvičení (střelba)

2. Žáci si vytvoří 4 zástupy, první z nich stojí ve správném postavení u čáry, kterou nesmí překročit. Za úkol mají trefit kužel před sebou. Každý má tři střely, jakmile je využije, zařadí se na konec řady a střílí žák za ním.



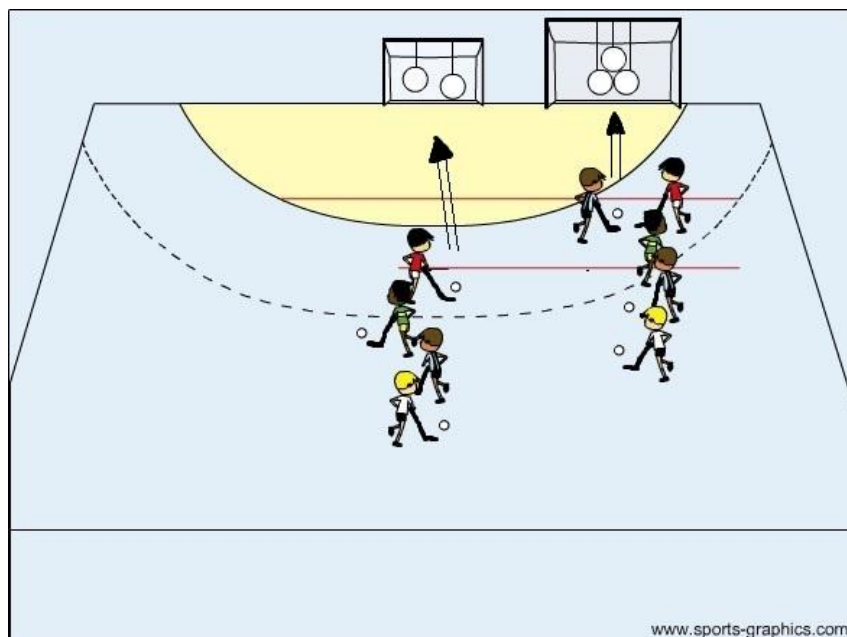
Obrázek 38. Průpravné cvičení (střelba)

3. Žáci stojí naproti lavičce ve správném postavení a nesmí překročit čáru. Za úkol mají trefit kužely, které jsou umístěny na lavičce před nimi. Každý žák má kužely tři.



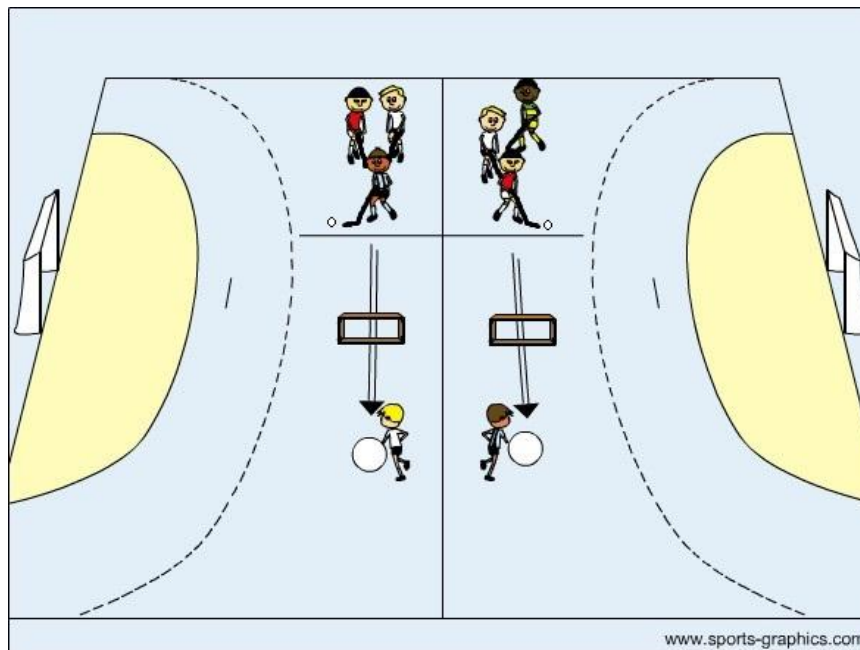
**Obrázek 39.** Průpravné cvičení (střelba)

4. Žáci se rozdělí do dvou zástupů a první v řadě se snaží trefit střed kruhu, který je umístěn (zavěšen) v bráně. Vzdálenost od brány se určuje podle věku nebo výkonnosti žáků.



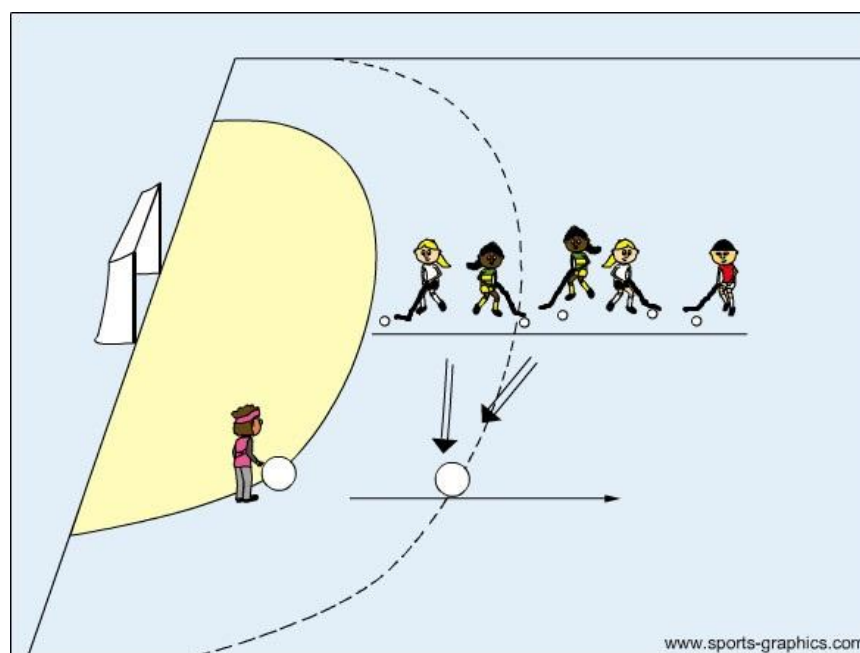
**Obrázek 40.** Průpravné cvičení (střelba)

5. Žáci jsou rozděleni do dvou zástupů, první z nich stojí u čáry, kterou nesmí překročit. Žáci mají za úkol vystřelit tak, aby míček proletěl jak středem bedny tak i kruhu.



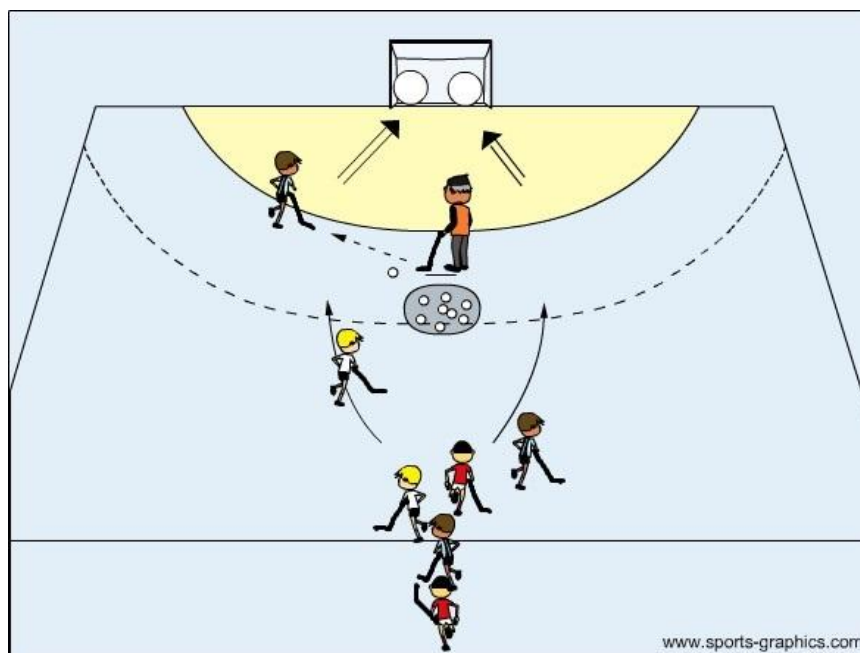
**Obrázek 41.** Průpravné cvičení (střelba)

6. Žáci stojí ve správném postavení u čáry a čekají, až učitel pošle kruh, který se bude kutálet po čáře. Jakmile je kruh v úrovni před žáky, střílí tak, aby míček proletěl kruhem bez dotyku jeho obvodu.



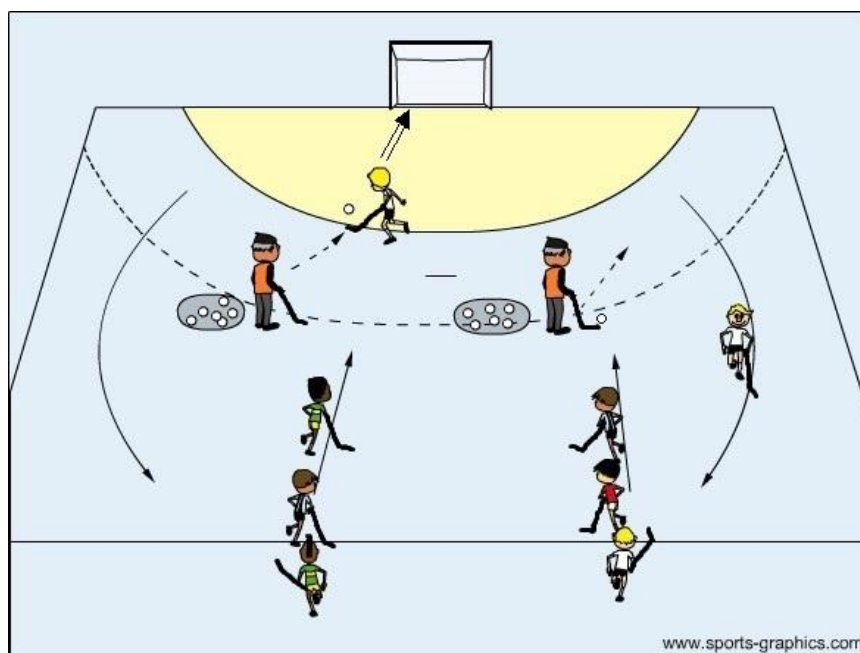
**Obrázek 42.** Průpravné cvičení (střelba)

7. Žáci se postaví do jednoho zástupu, první žák v zástupu vybíhá, zpracovává přihrávku od učitele a střílí na bránu, ve které jsou umístěny dva kruhy. Žák se snaží trefit střed jakéhokoliv kruhu.



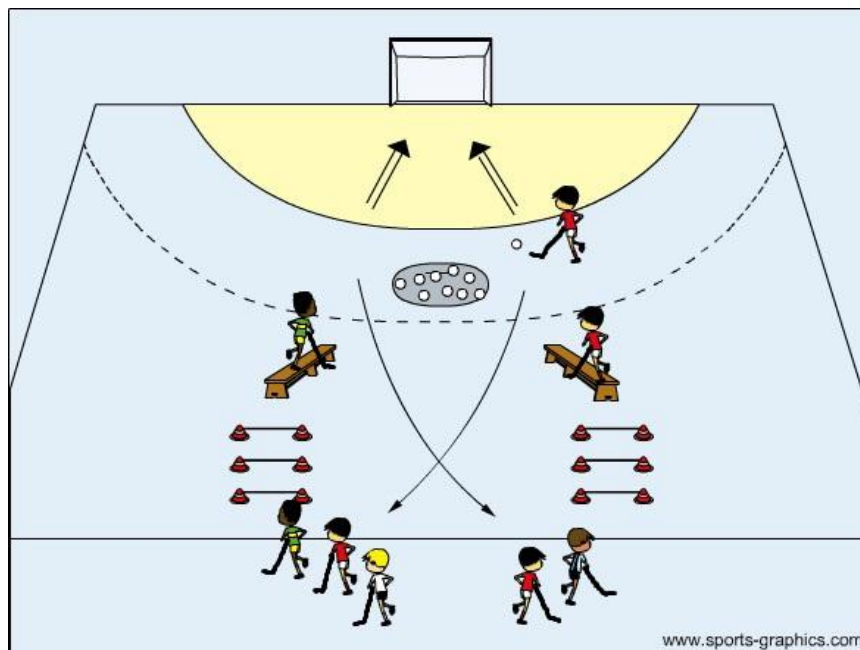
**Obrázek 43.** Průpravné cvičení (střelba)

8. Žáci se rozdělí do dvou zástupů, první žáci v obou zástupech vybíhají, zpracovávají přihrávku od učitele a střílí na bránu, poté se rychlejším během vracejí zpět do zástupu.



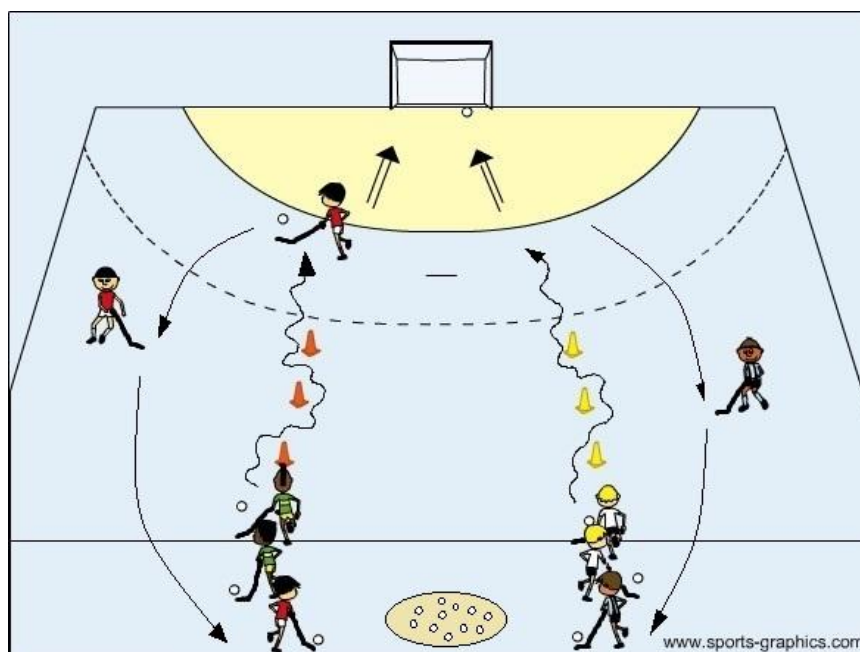
**Obrázek 44.** Průpravné cvičení (střelba)

9. Žáci se rozdělí do dvou zástupů, první žák v zástupu vyběhne, přebíhá překážku a lavičku, a poté si bere míček a střílí na bránu. V poslední řadě se vrací zpět do řady.



Obrázek 45. Přípravné cvičení (střelba)

10. Žáci se rozdělí do dvou řad, první v řadě vyběhne a dribluje kolem kuželů, na konci posledního se dostává do možnosti vystřelit na bránu. Žáci se snaží bránu trefit, a poté se vrací rychlejším během zpět.

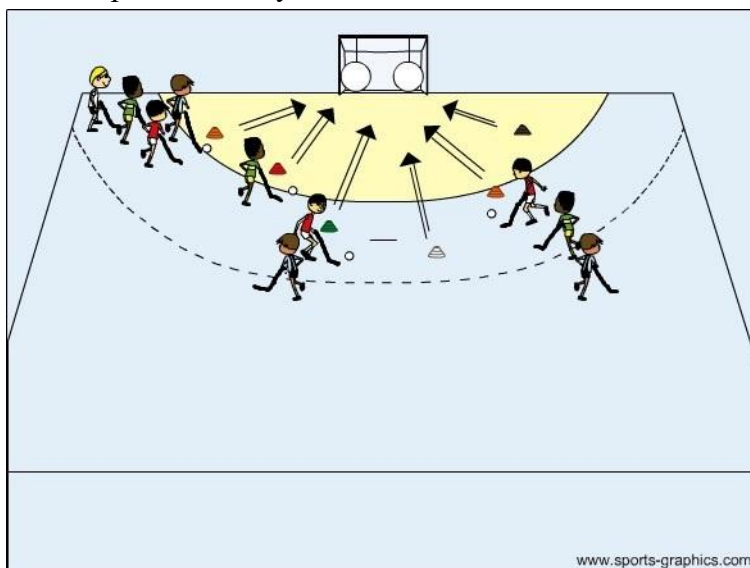


Obrázek 46. Přípravné cvičení (střelba)



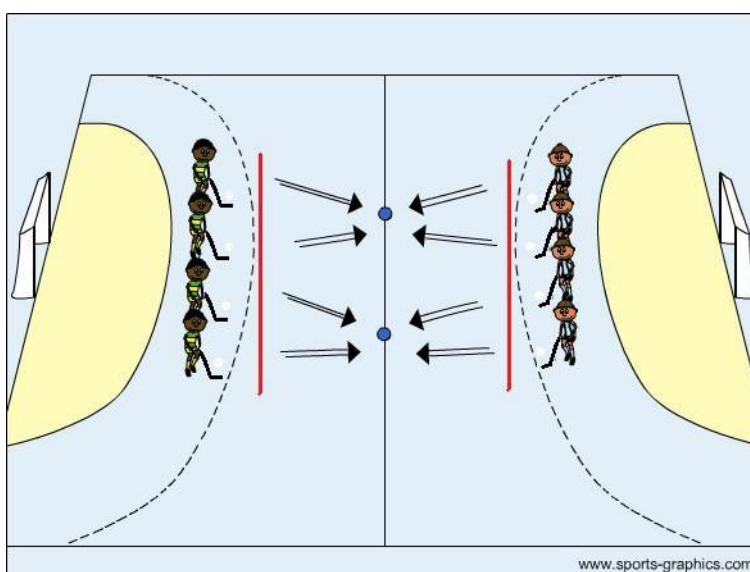
## 5.6 Střelba - průpravné hry

1. Žáci mají před sebou bránu a v ní zavěšeny kruhy. Všichni žáci začínají na první metě a snaží se trefit do jednoho z kruhů. Jakmile se žák z první mety trefí, postupuje na další metu. Když se žák netrefí, opakuje pokus, jakmile na něj dojde řada. Vyhrává ten žák, který se trefí z poslední mety.



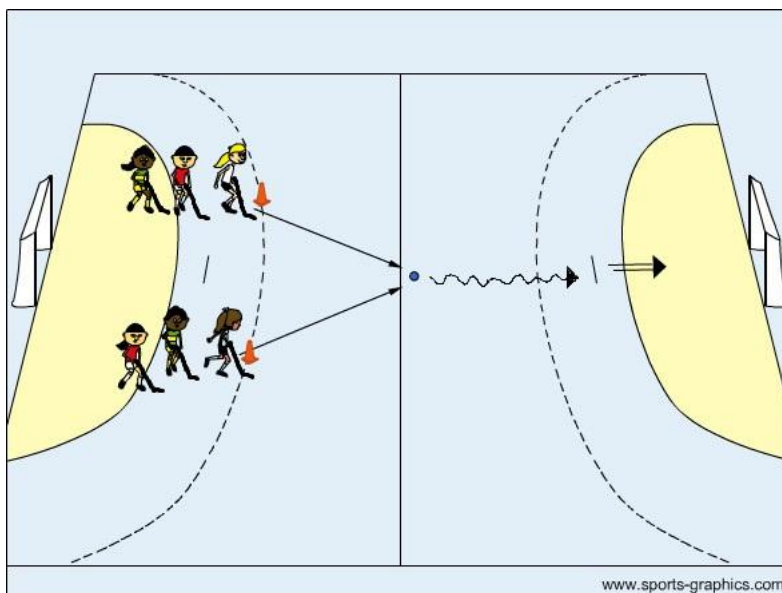
Obrázek 47. Průpravné hry (střelba)

2. Žáci se rozdělí na dvě družstva, která budou hrát na volejbalovém hřišti, to si rozdělí středovou čarou, a každé družstvo se od ní postaví cca 4-6 m. Na středové čáře jsou umístěny dva molitanové míče. Žáci mají za úkol, stejným počtem míčků, trefit míče molitanové tak, aby se odkutálely na stranu soupeře. Vyhrává to družstvo, kterému se podaří takto umístit oba míče.



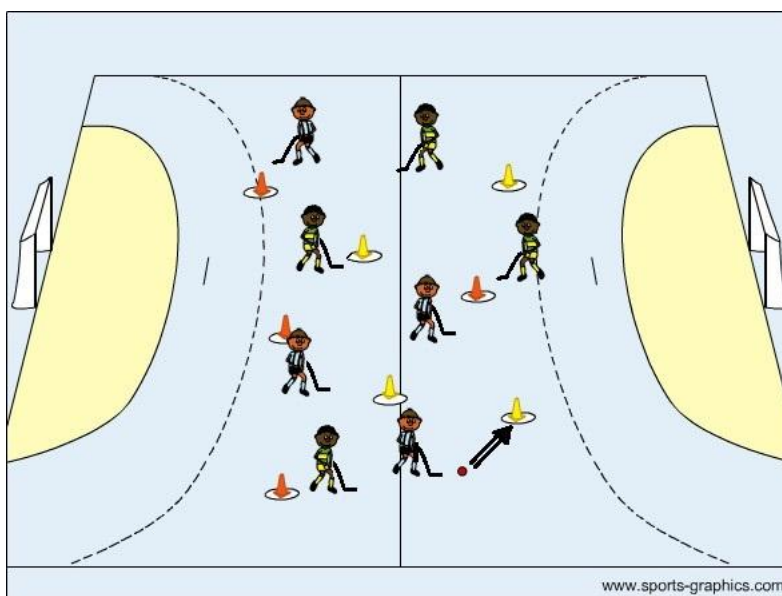
Obrázek 48. Průpravné hry (střelba)

3. Žáci se rozdělí do dvou zástupů, na pokyn učitele vybíhají první z řady. Úkolem žáků je, doběhnout co nejrychleji k míčku, driblinkem ho přemístit před bránu, a poté vystřelit tak, aby bránu trefili. Po takovémto provedení získává družstvo bod. Vítězí to družstvo, které získá více bodů.



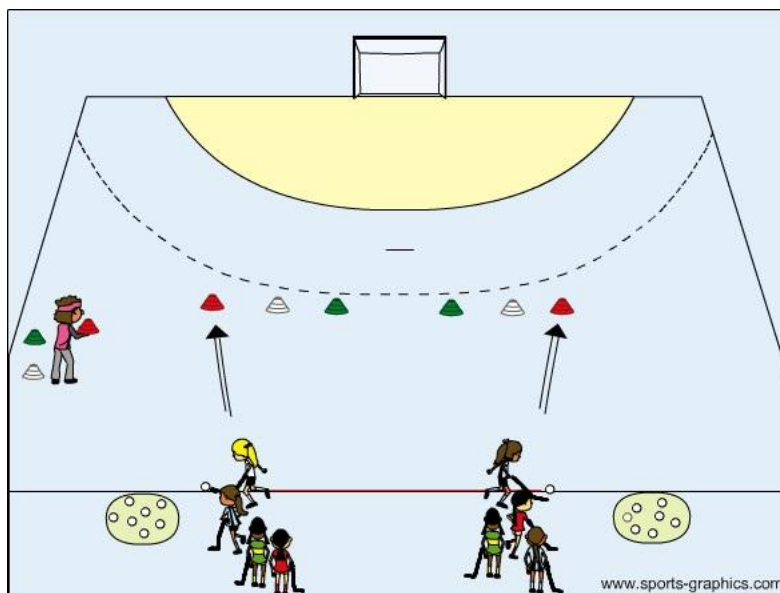
**Obrázek 49.** Průpravné hry (střelba)

4. Žáci se rozdělí do dvou družstev po tělocvičně. Každé družstvo má jednu barvu kuželů, umístěné v kruzích, které se nesmí překročit. Žáci hrají s jedním míčkem, ten žák, který má u sebe míček, může udělat maximálně tři kroky a snaží se trefit soupeřův kužel. Vyhrává to družstvo, které za určitý časový limit trefí více kuželů.



**Obrázek 50.** Průpravné hry (střelba)

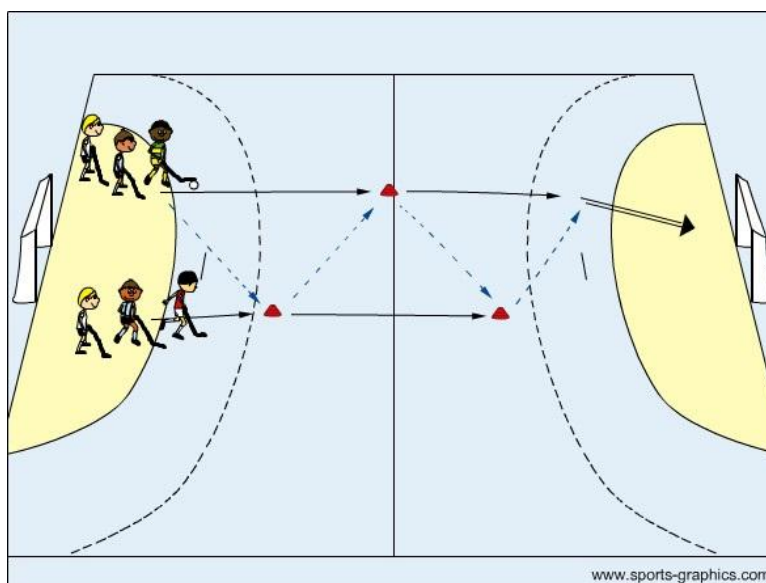
5. Žáci se rozdělí do dvou družstev a seřadí se do dvou zástupů. Před sebou, cca ve vzdálenosti 5-6 metrů, mají umístěné 3 různě barevné mety. Ty stejně barevné má u sebe učitel a stojí tak, aby byl všem žákům na očích. Učitel zvedá mety různých barev a podle nich žáci v první řadě trefují stejně barevnou metu před nimi. Po každé střele se žáci v řadě střídají. Vyhrává to družstvo, které se za určitý časový limit víckrát trefí.



Obrázek 51. Průpravné hry (střelba)

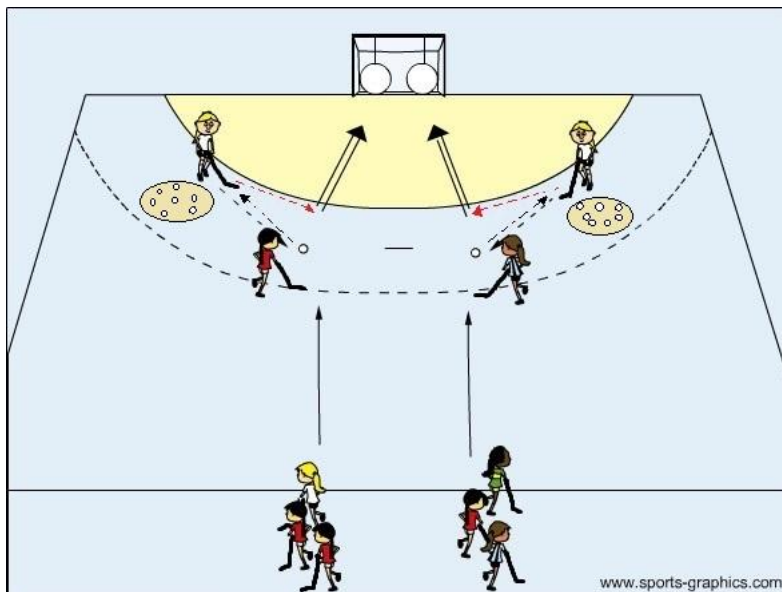
### 5.7 Střelba po přihrávce - průpravná cvičení

1. Dvojice hráčů si přihrává v pohybu mezi kužely až k bráně. Ten žák, který zpracovává poslední přihrávku, střílí na bránu. Poté se oba vracejí zpět do zástupu.



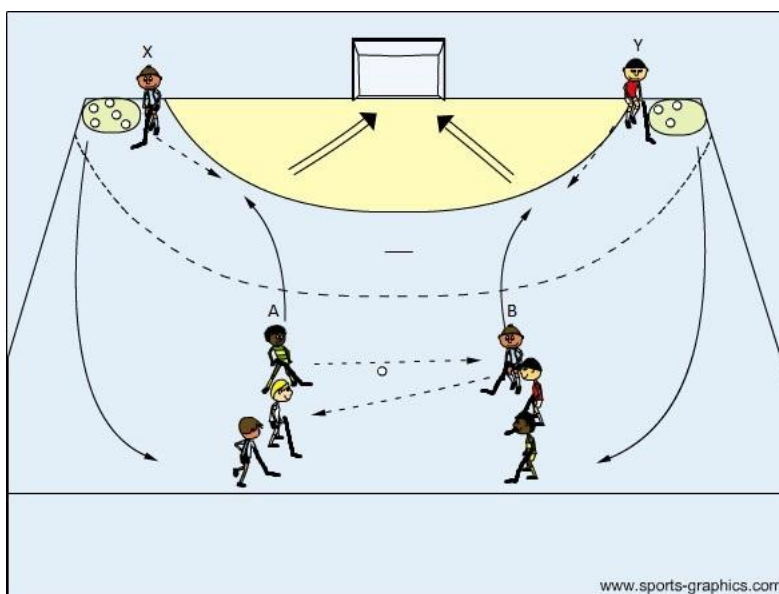
Obrázek 52. Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

2. Žáci se rozdělí do dvou zástupů, první z řad vyběhají, zpracují přihrávku od hráčů u brány, přihrávají jim zpět a hráči u brány opět jim. Poté už hráči střílí na bránu, ve které jsou zavěšeny dva kruhy, které se žáci snaží trefit. Po střele se žáci vrací zpět do zástupu.



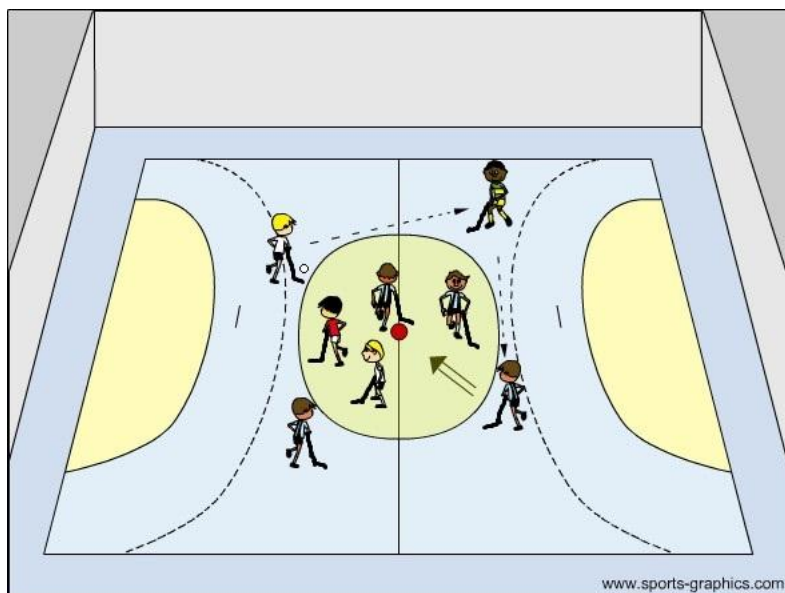
Obrázek 53. Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

3. Žák A přihrává žákovi B a běží si pro přihrávku od žáka X, poté střílí na bránu. Žák B zpracovává přihrávku od žáka A, a přihrává žákovi za ním, poté běží pro přihrávku od žáka Y a také střílí na bránu. Jakmile se žáci v zástupech vystřídají, mění si role s žáky X a Y.



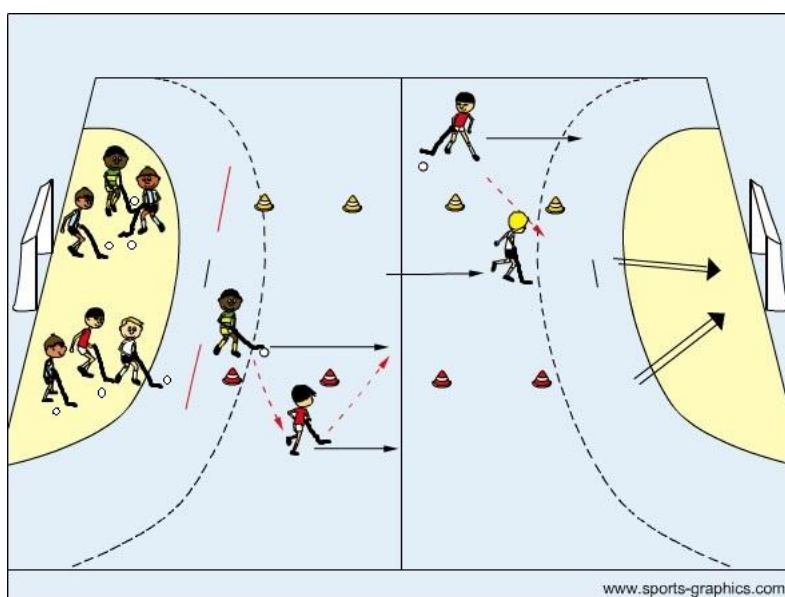
Obrázek 54. Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

4. Žáci se rozdělí na dva čtyřčlenné týmy, jeden tým stojí uvnitř kruhu a tým druhý okolo něj. Vnitřní hráči mají uprostřed kruhu medicinbal, který brání tak, aby ho žáci okolo kruhu netrefili. Žáci okolo si snaží přihrávat míček tak dlouho, dokud nevznikne prostor mezi obránci k trefení medicinbalu. Po určitém počtu tref do medicinbalu si žáci mění role.



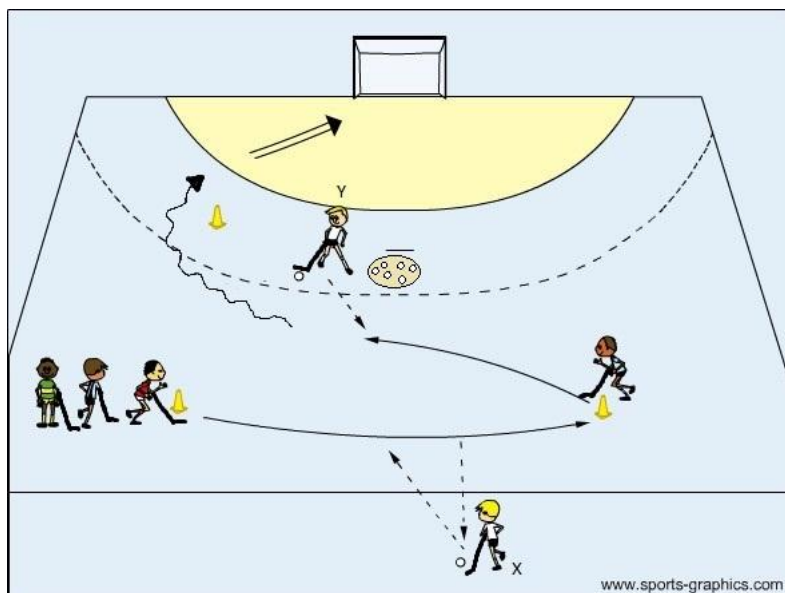
**Obrázek 55.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

5. Žáci se rozdělí do dvou zástupů, první hráč bez míčku běží k 1. kuželu, kde zpracovává přihrávku od hráče z druhého zástupu. Po zpracování míčku přihrává zpět žákovi, který vyběhl ke kuželu před ním. Cvičení je zakončené střelbou na bránu tím hráčem, na kterého to vyjde.



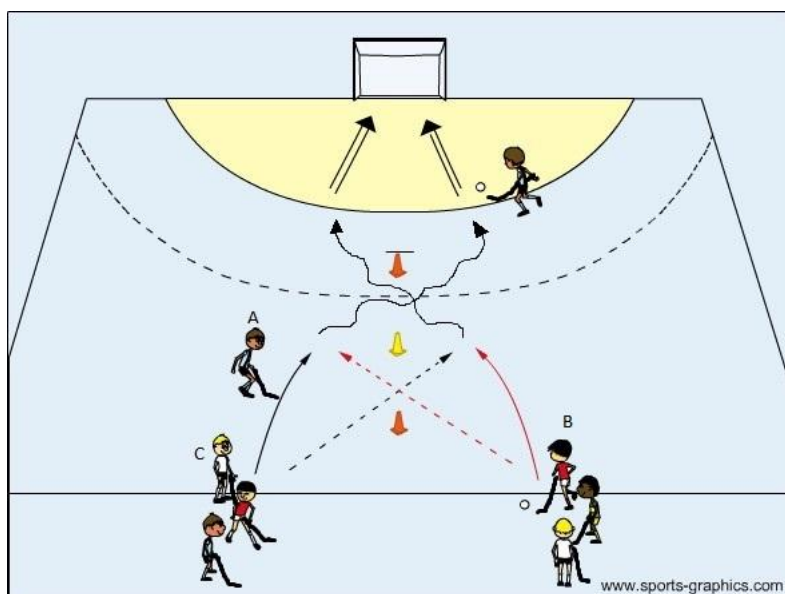
**Obrázek 56.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

6. První žák ze zástupu vyběhá a dostává přihrávku od žáka X, kterému přihrávku vrátí, poté obíhá kužel a běží si pro přihrávku od žáka Y, kterému zpět nepřihrává, ale driblinkem běží k bráně a střílí. Po střelbě se vrací zpět do zástupu, jakmile se v zástupu všichni vymění, dva žáci střídají žáky X a Y.



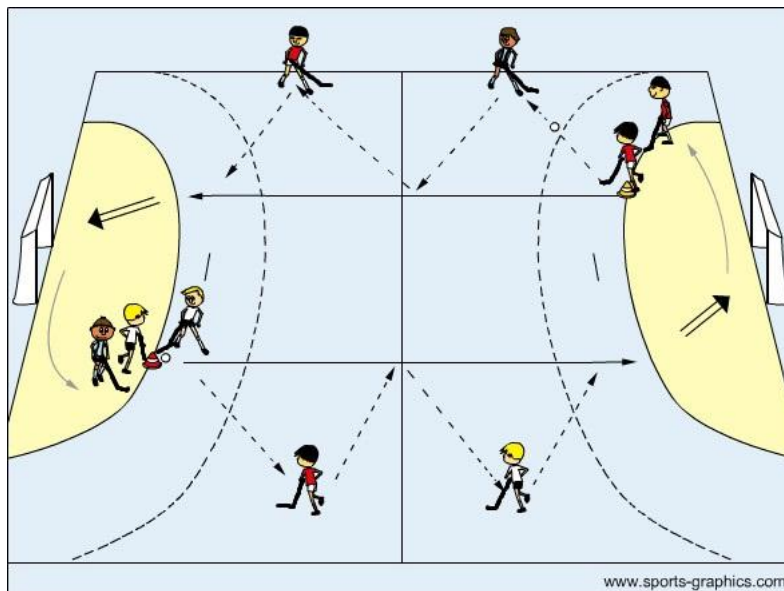
**Obrázek 57.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

7. Žák A vyběhá a čeká na přihrávku, která vede mezi kužely, od žáka B, žák A míček zpracovává a driblinkem se mezi kužely přemísťuje před bránu a střílí. Poté vyběhá žák B a čeká na přihrávku od žáka C a vše se opakuje.



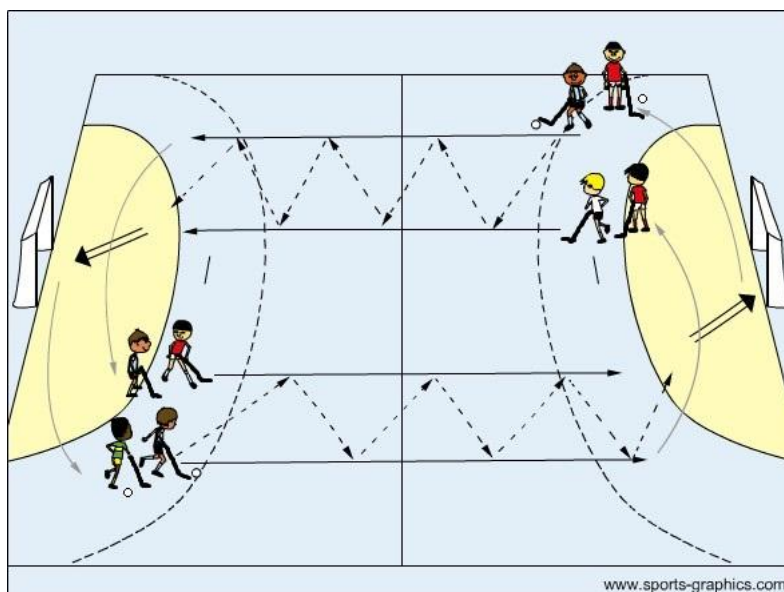
**Obrázek 58.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

8. Čtyři žáci stojí podél postranních čar bez míčku, zbytek žáků je rozmístěn do dvou zástupů, jeden je na levé straně a druhý na pravé. První žáci v řadách přihrávají žákům u postranní čáry, poté běží a dostávají přihrávku zpět, kterou opět vrací žákovi u postranní čáry. Po poslední přihrávce od tohoto hráče, hráč ze zástupu střílí na bránu.



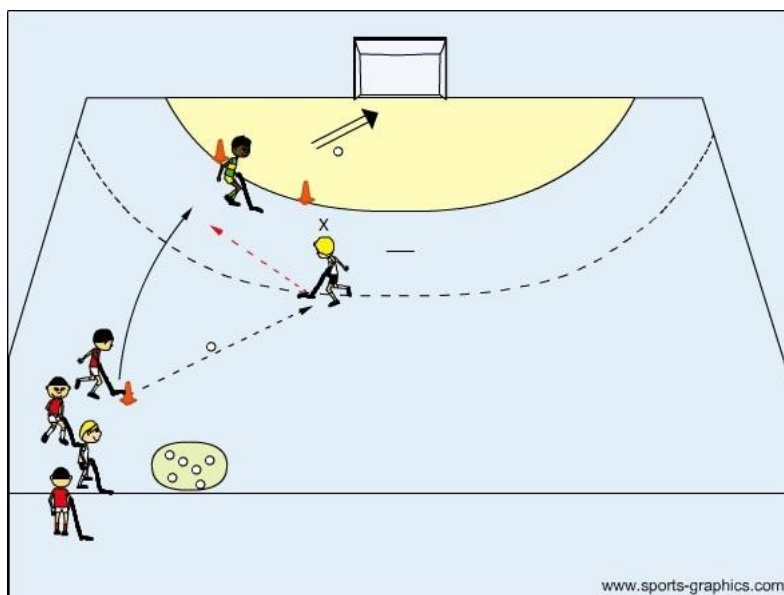
**Obrázek 59.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

9. Žáci jsou rozděleni na dva zástupy, jeden je na levém konci tělocvičny a druhý na pravém. V jednom zástupu stojí proti sobě dva žáci a žák u stěny má míček. Tito dva si přihrávají přes délku tělocvičny a žák, který běží uvnitř hřiště, střílí na bránu. Poté si žáci mění zástupy podle instrukcí na obrázku.



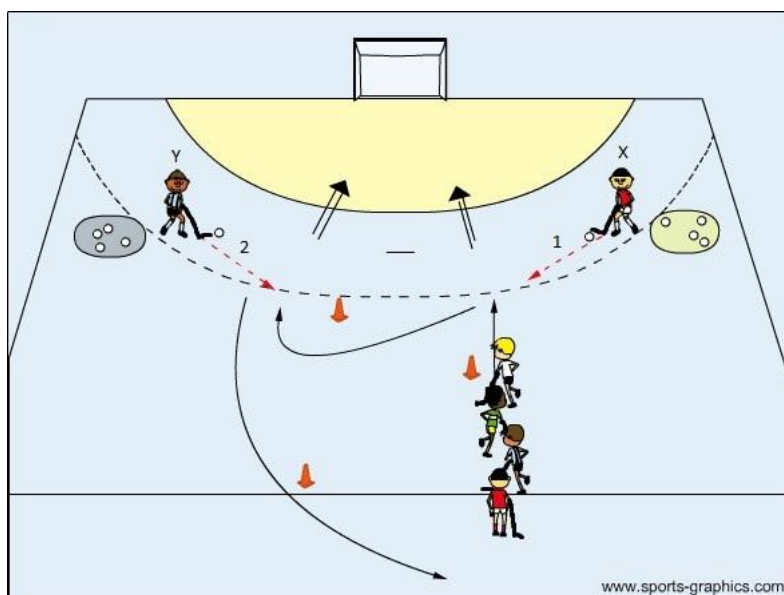
**Obrázek 60.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

10. Žáci stojí v zástupu za kuželem, první v řadě přihrává žákovi X a běží před bránu, kam od něj dostává přihrávku a střílí na bránu. Poté se vrací zpět do zástupu, jakmile se všichni žáci v zástupu vystřídají, někdo z nich si mění s žákem X roli.



Obrázek 61. Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

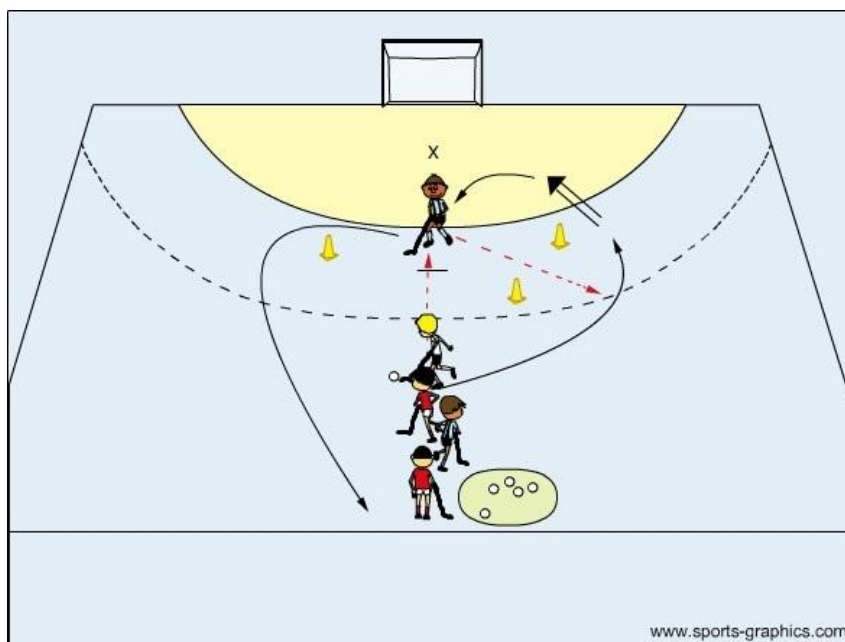
11. Žáci stojí v zástupu u kuželu, první žák vyběhává a dostává přihrávku od žáka X a střílí na bránu, poté běží kolem kuželu a dostává přihrávku od žáka Y a opět střílí na bránu. Po 2. střelbě se vrací zpět do zástupu. Jakmile se žáci v zástupu vystřídají, někdo z nich si mění roli s žáky X a Y.



Obrázek 62. Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

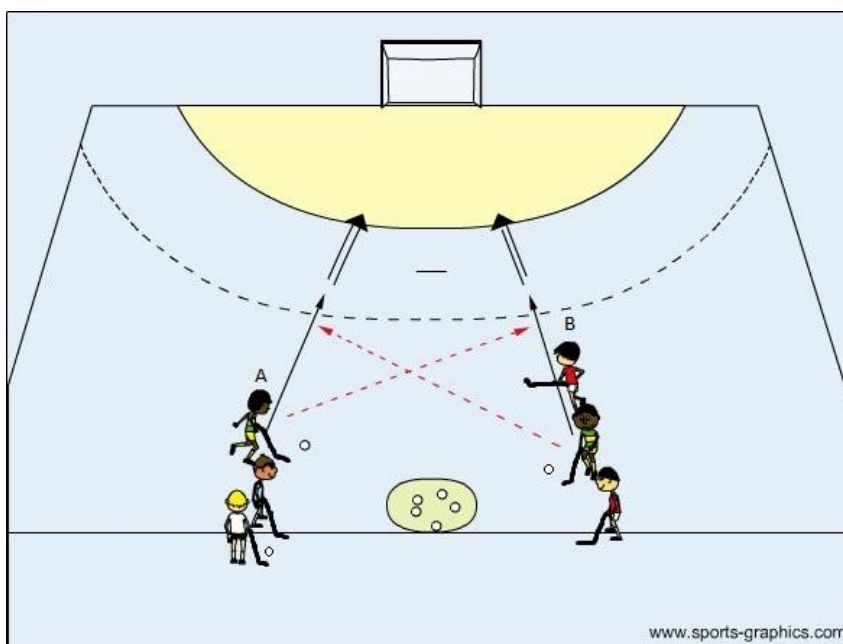


12. První žák v řadě přihrává žákovi X, poté běží kolem kuželů a mezi nimi dostává přihrávku od žáka X, kterou zpracovává a střílí na bránu. Po střelbě si mění místo s žákem X.



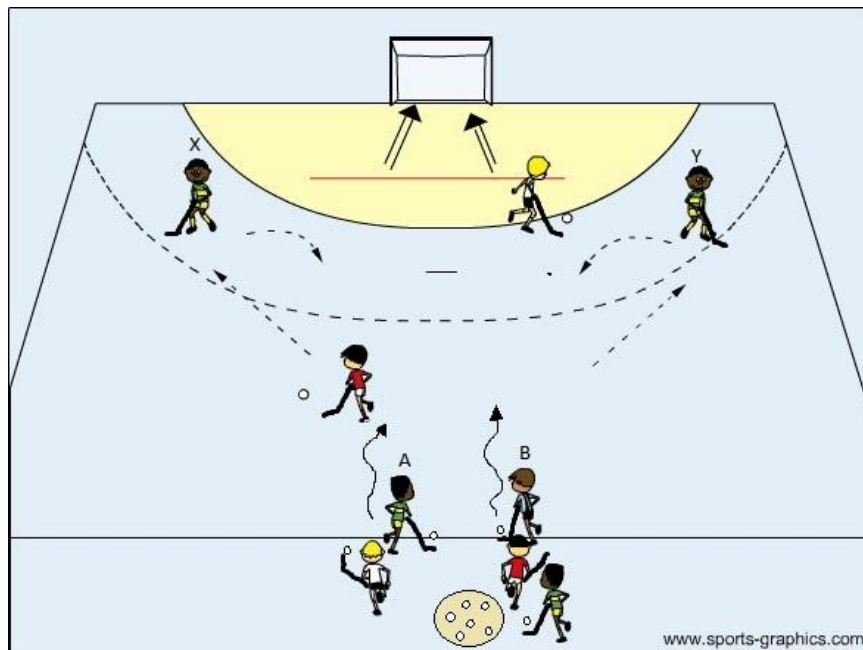
**Obrázek 63.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

13. Žák ze zástupu A přihrává žákovi ze zástupu B, ten míček zpracovává a střílí na bránu. Poté žák ze zástupu B přihrává žákovi ze zástupu A, ten míček zpracovává, a také střílí na bránu. To vše se opakuje.



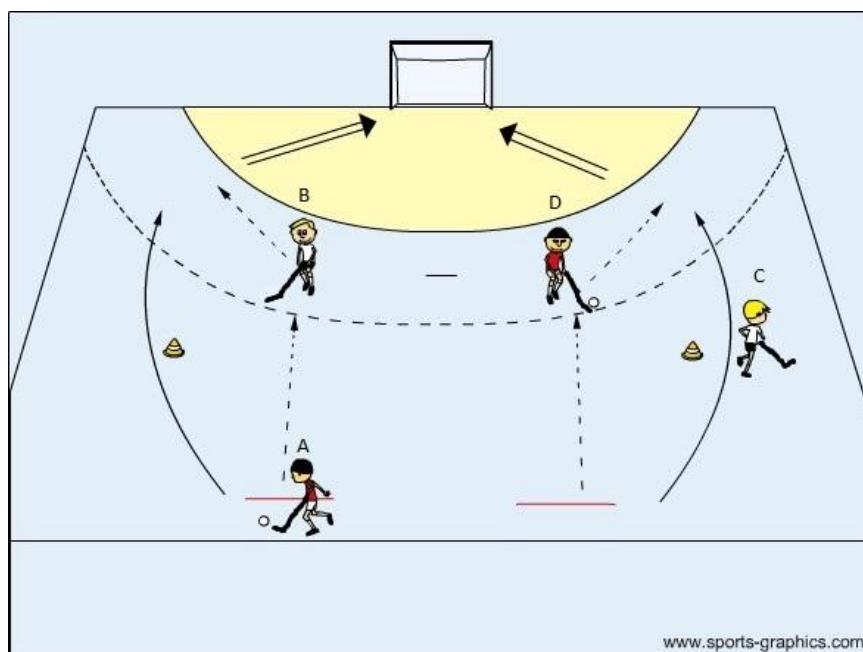
**Obrázek 64.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

14. Žáci utvoří dva zástupy A a B, první žák v zástupu A vede míček, poté přihrává žákovi X, běží dál a před bránou dostává od žáka X přihrávku, poté střílí na bránu. To samé provádějí žáci ze zástupu B. Jakmile se všichni žáci ze zástupů vystřídají, někdo z nich si vymění role s žáky X a Y.



**Obrázek 65.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

15. Žák A přihrává žákovi B, poté obíhá co nejrychleji kužel a dostává přihrávku od žáka B, kterou zpracuje a střílí na bránu. To stejné provádějí žáci C a D.



**Obrázek 66.** Průpravné cvičení (střelba po přihrávce)

## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník průpravných cvičení a her zaměřených na základní dovednosti ve florbalu.

Bylo vytvořeno čtyřicet pět průpravných cvičení zaměřených na základy florbalových dovedností (vedení míčku, přihrávání a zpracování míčku, střelba a střelba po přihrávce). K těmto cvičením bylo také vytvořeno dvacet průpravných her, které byly zaměřeny na stejnou problematiku. Všechny cvičení a hry byly blíže popsány a graficky zpracovány v programu Easy sport graphic 2.0 a v programu Malování.

Průpravná cvičení a průpravné hry byly tvořeny na základě odborné literatury a zkušeností ze studia na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Vytvořené hry a cvičení jsou nedílnou součástí tréninkových jednotek florbalu, ale také tělesné výchovy. Díky těmto cvičením a hrám dochází k rozvoji schopností a dovedností jedince.

V dnešní době, ve které spíše převládá oblíbená technologie, je zapotřebí sport a sportovní aktivity více vyzdvihnout a poukázat na to, že i zábavnou formou jde tyto aktivity provádět. To byl také cíl mé práce.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník průpravných cvičení a her, které byly zaměřené na základy florbalových dovedností. Tyto cvičení a hry lze využít v tréninkových jednotkách florbalu nebo v hodinách tělesné výchovy.

Dílčí cíle:

- Analyzovat odbornou literaturu,
- vytvořit zásobník průpravných cvičení a her,
- cvičení a hry graficky zpracovat v programu Easy sport graphic 2.0 a Malování.

Vytvořila jsem zásobník 45 průpravných cvičení a 20 průpravných pohybových her, které se zaměřovaly na základy dovedností ve florbalu. Všechna zmíněná průpravná cvičení a zvolené průpravné pohybové hry lze praktikovat jak v hodinách tělesné výchovy, tak i v tréninkových jednotkách florbalu. Ke všem hrám i cvičením jsem vytvořila grafický obrázek, který napomáhá k lepšímu pochopení herní situace. Tyto grafické obrázky jsem vytvářela v softwaru Easy sport graphic 2.0 a v programu Malování. Ke všem 65 obrázkům jsem také doplnila slovní komentář provedení.

## **8 SUMMARY**

The main aim of my bachelor thesis was to create a stack of preparatory exercises and games focused on the fundamentals of floorball skills. These exercises and games can be used in floorball training units or in physical education classes.

The partial goals:

- Analyze professional literature,
- create a stack of training exercises and games,
- graphically handle exercises and games in Easy sports graphic 2.0 and Paint.

I created a stack of 45 training exercises and 20 training moves that focused on the groundwork of the floorball skills. All of these training exercises and selected preparatory movement games can be practiced both in physical education lessons and in floorball training units. For all the games and exercises I have created a graphic image that helps to better understand the game situation. I created these graphic images in Easy sports graphic 2.0 and Painting. To all 65 pictures I also added a commentary on the performance.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2005). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2013). *Nebojme se házené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dobrý, L., Semiginovský, B. (1988) *Sportovní hry-Výkon a trénink*. 1.vyd. Praha: Olympia
- Dovalil, J. et al. (1992). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2009). *Sportovní příprava*. Praha Q- art.
- Dylevský, et al. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: GradaPublishing.
- Fialová, L. & Rychtecký, A. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci
- Frömel, K. (1986). *Programované učební postupy ve volejbale*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.
- Hurychová, A. & Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita
- Klimtová, H. (2006). *Základy sportovních her pro 1.stupeň ZŠ*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Klimtová, H. (2015). *Základy sportovních her pro učitele 1. stupně*. Brno: Tribun EU.
- Kysel, J. (2010). *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: GradaPublishing.
- Lehnert, M., Neuls, F., & Novosad, J. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.

- Liba, J. (1996). *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakovmladšieho školského veku*. Prešov: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach.
- Machová, J. (2008). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum
- Martínková, Z. (2009). *Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže*. Praha: Česká florbalová unie.
- Novosad, J., et al. (1998). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: UP.
- Nykodým, J. et al. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Panuška, P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Praha: Mladá fronta.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Gradapublishing.
- Perič, T. a kol. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Hanex.
- Skružný, Z. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada Publishing.
- Svoboda B. (2008). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2010). *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada.  
v Brně, Pedagogická fakulta.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. Praha: Karolinum
- Vaněk, M. (1966). *Psychologické základy tělesné výchovy: pro dálkově studující na PI*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Velenský, M. et al. (2005). *Průpravné hry*. Praha: nakladatelství Karolinum.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grabapublishing.