

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**SOUBOR FLORBALOVÝCH CVIČENÍ PRO ROZVOJ STŘELBY A  
PŘIHRÁVKY PRO KATEGORII 16-18 LET**

Bakalářská práce

Autor: Vladimír Blažek

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání / Matematika pro  
vzdělávání SŠ

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Vladimír Blažek

**Název práce:** Cvičení pro rozvoj střelby a přihrávek pro kategorii 16-18 let

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

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá florballem a je rozdělena do dvou částí. První část (teoretická) charakterizuje florbal a rozebírá útočné herní činnosti a kombinace. Dále se věnuje také motorickému učení, sportovnímu výkonu a tréninkové jednotce. Druhá část (praktická) práce tvoří zásobník 21 florbalových cvičení zaměřených především na střelbu a přihrávku. Každé cvičení je detailně popsáno, graficky znázorněno a natočeno. Zásobník cvičení může sloužit jako podpůrný materiál pro florbalové trenéry při vytváření tréninkové jednotky.

### **Klíčová slova:**

sport, trénink, florbal, cvičení, střelba, přihrávka

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Vladimír Blažek

**Title:** Cvičení pro rozvoj střelby a přihrávek pro kategorii 16-18 let

**Supervisor:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**Department:** Department of Sport

**Year:** 2023

### **Abstract:**

This bachelor thesis deals with floorball and is divided into two parts. The first part (theoretical) characterizes floorball and analyzes offensive game activities and combinations. This part also contains motor learning, sports performance and training unit. The second (practical) part of the work consists of a stack of 21 floorball exercises focused mainly on shooting and passing. Each exercise is described in detail, graphically illustrated and filmed. The exercise stack can serve as support material for floorball coaches when creating a training unit.

### **Keywords:**

sport, training, floorball, exercises, shooting, pass

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jan Bělka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 11. dubna 2023

.....

Předně bych chtěl poděkovat panu Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady týkající se této práce. Dále bych rád poděkoval svým kamarádům a spoluhráčům z florbalového klubu Zlín Lions za účinkování ve videích, vytvořených pro tuto práci. V poslední řadě patří jedno velké díky celé mé rodině za podporu během studia. Především rodičům.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	10
2 Přehled poznatků .....	11
2.1 Charakteristika florbalu .....	11
2.2 Útočné herní činnosti jednotlivce.....	12
2.2.1 Driblink .....	13
2.2.2 Vedení míčku .....	13
2.2.3 Zpracování a přihrávání.....	13
2.2.4 Střelba .....	14
2.2.5 Dorážení a tečování.....	15
2.2.6 Uvolňování se bez míčku .....	16
2.2.7 Uvolňování se s míčkem .....	16
2.2.8 Vhazování .....	16
2.3 Útočné herní kombinace .....	17
2.3.1 Přihraj a běž.....	17
2.3.2 Křížení.....	17
2.3.3 Clonění.....	17
2.3.4 Zpětná přihrávka .....	18
2.3.5 Nahození.....	18
2.3.6 Vhazování .....	18
2.3.7 Rozehrání standartní situace.....	19
2.4 Motorické učení.....	19
2.4.1 Fáze motorického učení .....	22
2.4.2 Postup při nácviku nové dovednosti na příkladu střelby .....	23
2.5 Sportovní výkon .....	24
2.5.1 Herní výkon .....	25
2.5.2 Individuální herní výkon .....	26
2.5.3 Týmový herní výkon .....	26
2.6 Tréninková jednotka .....	27
2.6.1 Struktura tréninkové jednotky .....	28

3	Cíle .....	30
3.1	Hlavní cíl .....	30
3.2	Dílčí cíle .....	30
4	Metodika.....	31
4.1	Tvorba metodického materiálu .....	31
4.2	Popis grafického nákresu a natáčecího vybavení .....	32
4.3	Analýza odborné literatury .....	33
5	Výsledky .....	34
5.1	Přihrávky .....	34
1.	Přihrávky v zástupu.....	34
2.	Přihrávky ve čtverci.....	35
3.	Přihrávky mezi hráči.....	36
5.2	Střelba z výběhu.....	38
1.	Fénix.....	38
2.	Hadi.....	39
3.	Výběhy se shora s naražením .....	40
5.3	Střelba z plné rychlosti .....	41
1.	Střelba po člunkovém běhu .....	41
2.	Střelba z plné rychlosti pod tlakem .....	42
3.	Střelba z plné rychlosti ze souboje jeden na jednoho .....	44
5.4	Střelba od mantinelu .....	46
1.	Střelba z crossové přihrávky .....	46
2.	Střelba od mantinelu po přihrávce ze středu hřiště.....	47
3.	Střelba od mantinelu po crossové přihrávce z navedení z rohu .....	49
5.5	Střelba ze středu .....	50
1.	Velké, malé X .....	50
2.	Naražení s hráčem v hloubce.....	53
3.	Střelba ze středu po souhře.....	54
5.6	Dorážení, tečování .....	55
1.	Kolotoč dorážek .....	55
2.	Tečování z pohybu .....	57



3.	Dorážení s pomocí mantinelu.....	58
5.7	Komplexní cvičení .....	59
1.	Dvojí věže .....	59
2.	Tři střely do dva na jedna .....	61
3.	Švédské rohy.....	62
4.	Závěry .....	64
5.	Souhrn .....	65
6.	Summary .....	66
7.	Referenční seznam .....	67
8.	Přílohy.....	69
a.	Informovaný souhlas .....	69

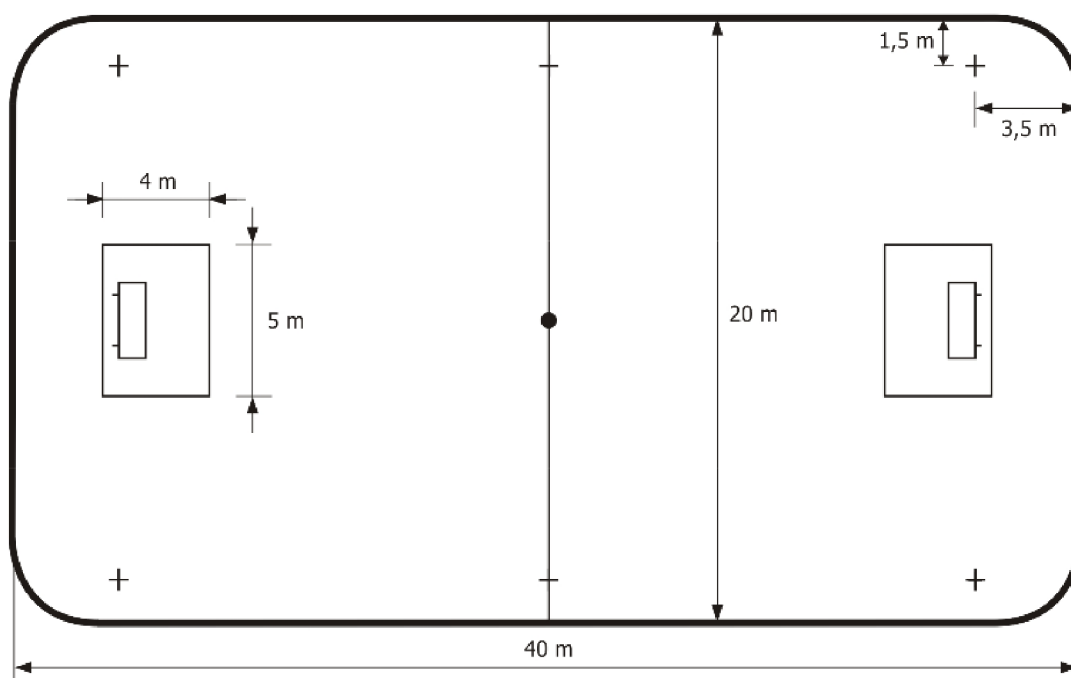
# 1 ÚVOD

Florbal je sport s velkým potenciálem do budoucna. Rychle rozvíjející se dynamický a divácky atraktivní sport. Každým rokem přibývá mládež, zájem veřejnosti, zlepšuje se kvalita jednotlivých klubů. A to od zázemí, přes trenéry, po herní úroveň. Tato bakalářská práce se bude zabývat cvičeními pro zlepšení střelby a přihrávek. Jde o soubor cvičení, které mohou sloužit jako inspirace pro trenéry. Souborů cvičení pro rozvoj jedné, až dvou konkrétních dovedností ve florbale není mnoho. Proto jsem se tedy rozhodl jeden takový soubor složit a vnést do toho svůj pohled a tím také trochu přispět našemu sportu. Věřím, že si v této práci každý najde to své.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika florbalu

Florbal je kolektivní míčový sport, který se hraje v hale. Na hřišti je za běžné situace současně 5 hráčů a 1 brankář z každého týmu. Normální hrací čas je 3x 20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami, během nichž si týmy po jednotlivých třetinách mění strany. Hrací čas je čistý, je tedy zastavován pokaždé kdy je hra přerušena signálem jednoho ze dvou rozhodčích, a znovu spuštěn, když je míč znovu uveden do hry (Skružný, 2005). Účelem hry je vstřelit minimálně o gól víc, než soupeř. Pokud je stav po základní hrací době (3x 20 minut) vyrovnaný, následuje 10minutové prodloužení, hrané v počtu tři na tři, dokud jeden z týmů nevstřelí tzv. rozhodující branku. Pokud tato branka v prodloužení nepadne, následují trestná střelení. Družstva se v trestných střeleních vzájemně střídají po jednom hráči. Pět hráčů v poli z každého družstva postupně provede každý jedno trestné střelení. Je-li stav i po pěti sériích trestných střelení vyrovnaný, stejní hráči pokračují v sérii po jednom až do rozhodnutí.



Obrázek 1. Rozměry hřiště (Skružný, 2005, upraveno).

Pasanen, et al. (2018) říká, že pohybové vzorce hráčů v poli zahrnují běh ve více rovinách pohybu, náhlé zrychlení a zpomalení, časté změny směru a manipulaci s holí a míčkem během těchto rychlých pohybů. Proto na nejvyšších úrovních vyžaduje florbal kvalitní fyzickou kondici (Kysel, 2010). Podle Kysela hráči provádějí opakované krátkodobé činnosti zejména explozivního

rychlostně silového charakteru vysoké intenzity v intermitentním (přerušovaném) režimu. Brankáři hrají na kolenou a gólu se snaží zabránit především rukama a tělem (Pasanen, et al.).

## 2.2 Útočné herní činnosti jednotlivce

Podle Bělky et al. (2021) jsou herní činnosti jednotlivce nacvičené komplexy pohybových dovedností konané v otevřeném (proměnlivém) prostředí. Lze si je představit jako záměrné pohybové celky, jejichž prostřednictvím hráč plní své herní úkoly. Každá herní činnost jednotlivce má technickou a taktickou stránku. Bělka et al. dále tvrdí, že jejich kvalita je ovlivňována kondiční a psychickou připraveností hráče.

Herní činnosti jednotlivce jsou základem všech herních činností. Navazují totiž na herní kombinace (spolupráce dvou a více hráčů) a herní kombinace zase na herní systém (způsob organizace hry družstva). Patří mezi ně driblink, vedení míčku, zpracování a přihrávání, střelba, dorážení a tečování, uvolňování se bez míčku, uvolňování se s míčkem a vhadzování.

Každá herní činnost má kooperační a kompetiční charakter. Tyto dvě stránky od sebe nelze oddělovat, jelikož každé technické provedení je předcházeno „čtením herní situace“ a během provedení upravováno tak, aby došlo ke splnění úkolu (Bělka et al., 2021).

1) Mezi kooperační úkoly podle Bělky et al. patří:

- Odvádění soupeřovy pozornosti
- Provokování soupeře k určité akci
- Překvapení soupeře
- Vnucování vlastního stylu soupeři
- Psychické a morální deptání soupeře

2) Do kompetitivních úkolů podle Bělky et al. patří:

- Průzkum celkové situace
- Maskování
- Zajišťování variability vlastních akcí
- Anticipace
- Zvažování rizika herních činností
- Těžení ze soupeřových chyb
- Udržení klidu

### **2.2.1 Driblink**

Driblink je základní dovednost hráče. Cílem je ovládnutí míčku čepelí hokejky se snahou o co nejlepší kontakt s míčkem. Rozlišujeme dva druhy. Hokejový (míček je ovládán střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepelí) a florbalový (míček je ovládán pouze forhendovou stranou čepelí) (Skružný, 2005).

### **2.2.2 Vedení míčku**

Vedení míčku hráč využívá při pohybu s míčkem po hřišti tak, aby se dostal do výhodnějšího postavení (Skružný, 2005). Hokejka hráče je v neustálém kontaktu s míčkem, což zaručuje nejlepší možnou manipulaci. Při střetu s protihráčem si hráč musí míček krýt. To hráč dělá svým tělem a snaží se tím minimalizovat šance odejmutí jeho míčku protihráčem. Existují tři druhy vedení míčku, každé z nich se dá provádět jednou rukou nebo oběma. Tažení míčku (míček je vedle těla nebo za tělem, je tažen jednou ze stran čepelí přiklopenou k míčku), tlačení míčku (míček je před tělem a je tlačěn jednou ze stran čepelí) a driblinkem (hokejovým nebo florbalovým) (Bělka et al., 2021).

### **2.2.3 Zpracování a přihrávání**

Činnost, která umožňuje hráči získat kontrolu nad míčkem, přihrávání je činnost, při níž hráč usměřňuje míček některému ze svých spoluhráčů tak, aby jej mohl zpracovat (Kostka, Bukač & Šafařík, 1986). Přihrávání je umožněno neustálým uvolňováním se hráčů bez míčku (Kostka, 1984). Zpracování i přihrávka může být provedena forhendem, bekhendem nebo i nohou. Přihrát můžeme po zemi nebo vzduchem, přímo nebo o mantinel. Kostka tvrdí, že přihrávka vzduchem se používá tehdy, když by přihrávka neprošla po zemi. Měla by dopadnout někde od země do úrovně kolen, aby hráč zpracovávající tuto přihrávku mohl ihned hrát a nebyl omezen hrou vysokou holí. Rozlišujeme čtyři druhy. Přihrávka švihem, přiklepnutím, úderem a nohou.

Přihrávkou může hráč nejen překonat soupeře a zrychlit akci, ale také zachovat její plynulost (Bukač & Dovalil 1990). Přihrávání má smysl, když může podstatně zvýšit útočnost hry. Bylo zjištěno, že prudká přihrávka je dvakrát až třikrát rychlejší než hráč (Kostka, 1984). Podle Kostky je dále důležité střídání přihrávek s uvolňováním se s míčkem, protože samotné přihrávání často vede ke ztrátě míčku.

Ve hře nelze přesně říct kdy je správné nepřihrávat, ale namísto přihrávky zvolit jiný způsob řešení. Avšak je nutno brát v úvahu několik pravidel, kdy by se obvykle přihrávat nemělo. Kostka (1984) tvrdí, že přihrávat by se nemělo:

- 1) Když hráč s míčkem neví, kde se pohybuje spoluhráč, kterému by chtěl přihrát.
- 2) Je-li hráč osobně bráněn tak, že se nemůže uvolnit.
- 3) Do prostoru před vlastní branku nebo úhlopříčně na vlastní polovině, jsou-li tam protihráči, kteří by mohli přihrávku zachytit.
- 4) Nachází-li se hráč s míčkem ve střelecké pozici, odkud může ohrozit branku.

#### **2.2.4 Střelba**

Činnost, při které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo úderem dopravit míček do soupeřovy branky (Kostka, Bukač & Šafařík, 1986). Veškerou útočnou činnost završuje zakončení akce střelbou – vstřelení branky (Bukač & Dovalil 1990). Kostka (1984) tvrdí, že předpoklady pro kvalitní střelbu jsou fyzická a psychická zdatnost, technika, rychlost pohybu, rychlé zhodnocení situace a výběr správného postavení.

Rozlišujeme tři způsoby provedení. Švihem (čepel je v kontaktu s míčkem po celou dobu a tažením je vymrštěn), přiklepnutím (čepel se těsně před střelou na velmi krátkou vzdálenost oddálí od míčku a rychlým pohybem udeří do míčku) a golfovým úderem (čepel se při zahájení pohybu zvedá ze země a rychlým pohybem udeří do míčku) (Bělka et al., 2021).

Mezi důležité faktory, které musí střílející hráč posoudit patří správný výběr místa pro střelbu, způsob provedení střelby, její razance a především umístění. Kromě samotné techniky střelby je dnes důležitá nejen prudkost a přesnost střely, ale také její překvapivost (Bukač & Dovalil 1990). Bukač a Dovalil také tvrdí, že časté váhání se střelbou promarňuje a znehodnocuje veškerou předchozí útočnou námahu. Na druhé straně častá střelba z takticky nevýhodných situací znehodnocuje útok, a dokonce připravuje soupeři podmínky pro jeho nebezpečný útok.

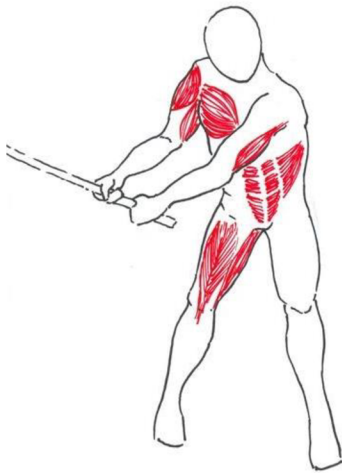
Účinnost střelby je nejvyšší, podaří-li se útočníkovi zaujmout výhodné střelecké postavení. Podle Kostky (1984) je toto postavení prostorově určeno vzdáleností až 7 m od branky a úhlem asi 45 stupňů od brankových tyčí (obr. 2.). Z tohoto prostoru se nejčastěji střílí a padá nejvíce branek.

#### **Zapojení svalů při střelbě ve florbale**

Florbal je jednostranný sport a s tím může přijít spousta komplikací. Konstantní přetěžování jedné strany těla může vést k dysbalancím a ty k horším následkům. Pro hráče florbalu je velmi vhodné zařadit kompenzační cvičení, které slouží k alespoň částečnému napravení zdravotního stavu.

Ve florbale rozlišujeme tři typy střelby (švih, přiklepnutí a úder), ale zapojení svalů při střelbě se typem střelby příliš neliší. Svaly zapojujeme následovně. Horní končetina držící hokejku dole se dostává do flexe v ramenním kloubu (m. deltoideus pars clavicularis, m.

coracobrachialis, m. biceps brachii caput breve) a druhá (držící hokejku nahoře) do mírné abdukce (m. deltoideus pars akromion, m. stratus anterior, m. supraspiantus). Předloktí spodní končetiny se dostává do mírné palmární flexe (m. flexor carpi radialis et ulnaris, m. palmaris longus) a razanci střely udává síla m. triceps brachii. V této fázi je také důležité zapojení trupu, dochází k rotaci ve směru střelby, které nám umožňují břišní svaly (m. obliques internus abdominis a m. obliques externus abdominis). V poslední fázi – protažení dochází k postupnému brzdění pohybu, jednotlivé segmenty těla pokračují v pohybech fáze střely. Držení florbalové hokejky zajišťují flexory prstů (Bernaciková, Kapounková & Novotný, 2011).



Obrázek 2. Svaly zapojované při střelbě (Bernaciková, Kapounková & Novotný, 2011).

### **2.2.5 Dorážení a tečování**

Činnost, při které hráč stojí v okolí brány a snaží se dorazit vyražený míček nebo tečuje střelu spoluhráče (Bělka et al., 2021). Při střelbě po zemi se čepel buď odklání od země (tečovaná střela letí nahoru) nebo se přiklání směrem k zemi (tečovaná střela letí do spodní části branky) (Kostka, 1984). Podobně lze měnit směr i u letícího míčku. Tečování je činnost, která je často spojena se cloněním brankáři (Skružný, 2005).

Kostka (1984) tvrdí, že úspěch dorážení určuje nejen technika zásahu, ale také včasné zaujmutí správného postavení před bránou soupeře. Kostka útočícímu hráči doporučuje neustále sledovat míček tak, aby s ním neztratil oční kontakt a podle situace se k brance stavěl bokem nebo zády. Druhá střela, tedy v tomto případě dorážka bývá pro brankáře velmi nebezpečná a často končí gólem.

### **2.2.6 Uvolňování se bez míčku**

Činnost, při které se hráč odpoutává od soupeře nebo si hledá volný prostor za účelem převzetí míčku z přihrávky, střelby z přihrávky nebo odvrácení pozornosti soupeře od jiného nebezpečí (Kostka, 1984). Uvolňování bez míčku provádí hráč buď změnou rychlosti běhu nebo změnou směru běhu (Skružný, 2005). Důležitý je vhodný výběr místa na hřišti, načasování a aktivita uvolňujících se hráčů.

I když míček může dostat jen jeden hráč, je důležité, aby uvolňování provádělo několik hráčů najednou. Tím uvolňující se hráči dávají hráči s míčkem více možností nebo odvrací soupeřovu pozornost. Podle Bukače a Dovalila (1990) se při vhodně načasovaném pohybu více hráčů bez míčku najednou zvyšuje pravděpodobnost přijetí přihrávky u více hráčů současně s následnou možností rozvinutí akce vpřed. Pohyb umožňuje nejen zrychlení hry, ale vytváří i lepší podmínky pro příjem přihrávky a kontrolu kotouče (Bukač & Dovalil).

### **2.2.7 Uvolňování se s míčkem**

Je činnost, která umožňuje hráči získat výhodnější postavení pro další činnost – přihrávku nebo střelbu (Skružný, 2005). Přehráním protihráče pro své družstvo hráč získává číselnou převahu, zesiluje účinnost útočné akce a vytváří lepší předpoklady pro její zakončení (Kostka, 1984). Technika a taktika uvolňování se s míčkem je ovlivňována herní situací a liší se především podle prostoru, ve kterém se provádí nebo podle způsobu obranných činností protihráče (Kostka, Bukač & Šafařík, 1986).

Provádí se pomocí driblinku (na forhendovou nebo bekhendovou stranu), obtočení protihráče (na forhendovou nebo bekhendovou stranu za pomoci krytí míčku vlastním tělem) a obhozením nebo prohozením (přímo nebo o mantinel) (Bělka et al., 2021).

### **2.2.8 Vhazování**

Činnost, při které se hráč snaží získat míček pro sebe nebo své družstvo (Bělka et al., 2021).

Vhazování vyžaduje rychlé reakce, techniku hole a sílu v rukou (Skružný, 2005). Kreativita při vyhazování je taktéž výhodou.



## **2.3 Útočné herní kombinace**

Jedná se o herní činnosti dvou nebo více hráčů, kteří ve vzájemné spolupráci vědomě řeší určitou herní situaci (Kostka, Bukač & Šafařík, 1986).

### **2.3.1 Přihraj a běž**

Herní kombinace, při které se hráč po přesné přihrávce na svého spoluhráče uvolňuje do volného prostoru tak, aby mohl opět od spoluhráče přihrávku přijmout (Skružný, 2005). Podle Bělky et al. (2021) je pro tuto herní kombinaci klíčové dobré načasování přihrávek a jejich přesnost. Takticky lze tuto herní kombinaci využít v jakémkoliv stádiu útoku. Tedy od založení po zakončení.

### **2.3.2 Křížení**

Herní kombinace, při které si dvojice hráčů vyměňuje místa, přičemž si mohou pomocí přihrávky vyměnit míček (Kostka, Bukač & Šafařík, 1986). Zahájit ji může jak hráč s míčkem, tak hráč bez míčku (Bělka et al., 2021). Dokonce podle Bukače a Dovalila (1990) rozhodující sehrává úlohu hráč bez míčku, který si nabíhá na přihrávku pohybem proti míčku.

Když si hráči chtějí pomocí křížení předat míček je obecně lepší, když hráč s míčkem běží do výběhu po ruce tak, aby si kryl míček tělem a křížil se před hráčem bez míčku. Míček mu ve vhodný moment přihraje nebo předá. Není však nutné, aby mu míček přihrál nebo předal. Původní hráč s míčkem může využít hráče bez míčku jako návnadu a zmást jím soupeřova bránícího hráče nebo brankáře. Sám tak využije situaci ve svůj prospěch.

### **2.3.3 Clonění**

Herní kombinace, při které hráč bez míčku zaujímá svým tělem takové postavení, že povoleným způsobem znemožní protihráči bránění hráče s míčkem (Bělka et al., 2021). Bukač a Dovalil (1990) tvrdí, že hráč bez míčku nabíhá pohybem na přihrávku tak, aby podle situace clonil pohybem najíždějícímu soupeři. Usnadňuje tím kontrolu kotouče svému spoluhráči. Podle Skružného (2005) je hranice clonění mezi správným provedením a faulem velmi úzká.

Tuto herní kombinaci využíváme především v nacvičených signálech jako jsou například standartní situace. Clona se dá využít také situačně. Hráč bez míčku může clonou získat trochu času a prostoru pro svého spoluhráče s míčkem, který se chystá vystřelit. Ten tak bude mít větší klid, a to se může odrazit na kvalitě jeho střelby.

### **2.3.4 Zpětná přihrávka**

Herní kombinace, při níž hráč s míčkem přihrává míček dozadu na nabíhajícího spoluhráče nebo do volného prostoru kam si nabíhá (Skružný, 2005).

Hráč s míčkem se snaží upoutat pozornost na sebe a tím zamaskovat úmysl zpětné přihrávky. Může tak udělat několika způsoby. Mezi ně patří například zrychlení pohybu, změna směru pohybu, naznačení kličky, naznačení střelby a dalšími. Hráč, jenž zpracovává míček, může na základě herní situace střílet, uvolnit se přes bránícího hráče nebo pokračovat v postupném útoku (Karczmarczyk, 2006).

Podle Karczmarczyka (2006) lze rozeznat dvě varianty. První je zpětná přihrávka (hráč vědomě přihrává spoluhráči dozadu) a druhá je přenechání míčku (hráč zanechává míček na místě a pokračuje v pohybu vpřed. Míček pak zpracovává probíhající spoluhráč).

Tato herní kombinace je často spojována s další herní kombinací jako je například křížení, clonění nebo také přihráj a běž.

### **2.3.5 Nahození**

Herní kombinace, která se využívá k rychlému přenesení míčku na delší vzdálenost vzduchem (Bělka et al., 2021). Cílem je rychlé přenesení hry a překonání soupeřovy obrany.

Nahození může být využito například při napadání soupeřem (hra je otevřená a řešení této situace nahozením může výrazně zjednodušit přehráni soupeřova napadání) nebo při náhlém zisku míčku na vlastní polovině (soupeřova obrana často není zformovaná a řešení této situace nahozením může vést k úniku vyslaného spoluhráče na soupeřovu branku).

Pro úspěch nahození je důležitá správná délka a směr přihrávky a také dobré zpracování přihrávky vysunutým spoluhráčem (Skružný, 2005).

### **2.3.6 Vhazování**

Herní kombinace, která je založená na získání míčku bezprostředně po vhazování (Skružný, 2005). Využívá se nacvičených způsobů řešení těchto situací buď rychlým přenesením hry nebo okamžitým zakončením (Bělka et al., 2021).

Neobvyklým způsobem této herní kombinace je vyhrát vhazování dopředu. Hráč přímo z vhazování rozbíhá útočnou akci do soupeřovy branky. Tato akce není příliš obvyklá, a proto je v dosti případech efektivní. Často dochází k zaváhání soupeře na tuto neobvyklou herní situaci.

### **2.3.7 Rozehrání standartní situace**

Herní kombinace, která se naskytuje po odpískání faulu. Rozehrát volný úder je možné prakticky okamžitě po odpískání faulu a pro nezformovanou obranu je velice obtížné tuto situaci řešit (Bělka et al., 2021).

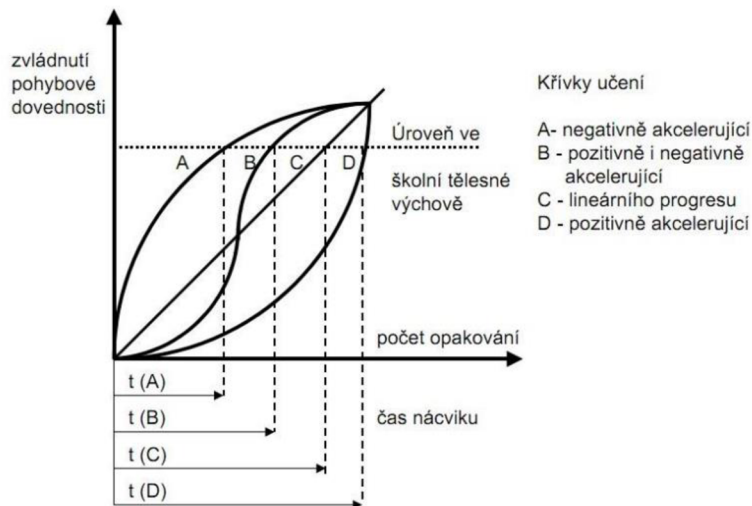
Týmy by měly mít obecné řešení standartních situací, které zná každý hráč v týmu pro případ, že se na hřišti sejde pětka, která nemá domluvené žádné řešení standartní situace.

V momentě, kdy je soupeřova obrana nezformovaná, bývá často nejefektivnější rychlé rozehrání namísto složitých signálů, kde se musí hráči rozestavit na předem určené pozice. Signály jsou naopak účinnější, když je soupeřova obrana zformovaná.

## **2.4 Motorické učení**

Učení je proces získávání schopností produkovat akce (Schmidt et al., 2019). Předpokládá se, že učení vytváří relativně trvalé změny v chování (Schmidt). Schmidt definuje motorické učení jako soubor procesů spojených s praxí nebo zkušeností vedoucí k relativně trvalé změně ve schopnosti kvalifikovaného pohybu. Bělka et al. (2021) definuje motorické učení jako druh učení, jehož úkolem je osvojit si pohyby a také sportovní a pohybové dovednosti. Výsledkem motorického učení jsou motorické dovednosti, více motorických dovedností zároveň poté tvoří pohybové činnosti (Jansa et al., 2018). Pohybové činnosti mají různé názvy v různých sportovních odvětvích. Například pohybovým činnostem ve sportovních hrách říkáme herní činnosti (přihrávka, driblink, střelba, ...), v gymnastice mluvíme o prvcích nebo cvicích (kotoul, přemet, salto, ...), v plavání zase o způsobech (kraul, prsa, znak, ...) (Jansa et al., 2018). Učením zlepšujeme různé motorické úkony, ale zlepšujeme také návyky a vědomosti, které s nimi souvisí. Doba a náročnost motorického učení je závislá na věku jedince a také na tom, co se zrovna učíme (Bělka et al., 2021). Motorické učení se vztahuje na osvojování pohybů příčně pružovaného svalstva (Rychtecký & Fialová, 2002).

Osvojování pohybových dovedností neprobíhá vždy lineárně. Vztah mezi počtem opakování a zdokonalováním pohybové dovednosti je většinou složitější. Průběh osvojování pohybových dovedností ilustrují tzv. křivky učení. Křivka učení je grafickým vyjádřením vztahu mezi počtem opakování, či dobou nácviku a zvládnutí pohybové dovednosti.



Obrázek 3. Příklady křivek motorického učení (Rychtecký & Fialová, 2002).

Výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti (Bělka et al., 2021). Pohybové dovednosti jsou v tělesné výchově odvozeny nebo modifikovány z přirozené motoriky jako může být například chůze nebo běh (Rychtecký & Fialová, 2002). Dělíme je na uzavřené a otevřené. Ne všechny dovednosti lze však snadno roztřídit do zmíněných dvou skupin.

#### **Uzavřené pohybové dovednosti**

Dovednosti odehrávající se v prostředí, ve kterém jsou objekty nebo události statické (Haibach-Beach et al., 2018).

Jedná se především o stereotypní pohybové reakce. Vnější prostředí je stabilní a jeho změny jsou lehce předvídatelné. V jejich řízení se uplatňuje proprioceptivní zpětná vazba, bez nutnosti časového nebo prostorového přizpůsobení se (Rychtecký & Fialová, 2002). K dosažení cíle dovednosti vede pouze omezený počet pohybů.

Při jejich nácviku je pozornost soustředěna na zmenšování rozdílu mezi modelem efektivního provedení (ukázka, videozáznam) a aktuálním stavem v jejich provedení (Rychtecký & Fialová, 2002).

Některé změny ve vnějším prostředí (hluk, povrch podlahy, teplota v hale) mohou správné provedení naučeného pohybu zhoršovat (Bělka et al., 2021).

Mezi uzavřené pohybové dovednosti ve florbale patří například střelba.

## **Otevřené pohybové dovednosti**

Dovednosti odehrávající se v prostředí, ve kterém se objekty nebo události neustále mění (Haibach-Beach et al., 2018).

Jedná se o nestereotypní pohybové reakce. Vnější prostředí je proměnlivé a jeho změny jsou obtížně předvídatelné. Hráč musí vzít v úvahu časové i prostorové působení, včetně toho, co může být způsobeno jinými lidmi a věcmi (Rychtecký & Fialová, 2002).

Při jejich nácviku je třeba počítat s rozmanitostí reakcí v širokém okruhu působících podmínek (Rychtecký & Fialová, 2002). Podle Bělky et al. (2021) lze v nácviku otevřených dovedností postupovat od nácviku částečně uzavřených celků, které se postupně mohou stát otevřenými (například nácvik herních činností jednotlivce). Čím více je hráč schopen reagovat na náhlé změny prostředí, tím více se daná dovednost stává otevřenější.

Mezi otevřené pohybové dovednosti ve florbale patří například uvolnění hráče s míčkem.

**K základním znakům správně nacvičené dovednosti podle Bělky et al. (2021) patří:**

- 1) Kvalita výsledků senzomotorické činnosti (správné technické provedení, například střelba)
- 2) Rychlost jejího provedení (hbitost, například rychlé provedení kličky)
- 3) Ekonomičnost jejího provedení (nízký energetický výdej, efektivita pohybu, například správná technika střelby nebo přihrávky)
- 4) Způsob provedení pohybu (individuální styl, například uvolnění s míčkem)

### **2.4.1 Fáze motorického učení**

Proces motorického učení je sledem kontinuálních změn v úrovni pohybových dovedností (Rychtecký & Fialová, 2002). Hovoříme o dílčích etapách, úsecích, stádiích nebo fázích v učení. Tyto fáze mají obecné kvalitativně shodné znaky v jejím průběhu.

Doba trvání jednotlivých fází se obecně liší, avšak posloupnost těchto fází je vždy zachována a jedna plynule přechází v druhou.

#### **První fáze – Generalizace (seznámení)**

Fáze, kdy se hráč seznamuje s novou pohybovou dovedností. Mentální aktivita podněcuje důležité procesy v centrálním nervovém systému, což usnadňuje tvorbu motorického programu a transformuje se i ve vnějším provedení pohybu (Vilímová, 2009). První praktické pokusy bývají nekoordinované. Vilímová tvrdí, že nekoordinovanost souvisí s ještě nedostatečně utvořenými regulačními mechanismy. Pohyb je soustředně sledován a regulován nejprve centrálním, později periferním viděním.

#### **Druhá fáze – Diferenciace (zpevňování)**

Fáze, kdy dochází k opakování získaných dovedností a tím jsou dovednosti upevněny. Mentální aktivita je ve srovnání s první fází nácviku nižší. Dochází ke značnému odstranění úvodních nepřesností a začínají se upevňovat ty pohyby, které směřují ke správnému provedení nacvičované dovednosti. Hráč zná všechny dílčí akty a operace i jejich sled a dovede dovednost správně, i když ne dokonale provést (Vilímová, 2009). Podle Bělky et al. (2021) je však stále velmi důležité, aby byl hráč kontrolován trenérem a dostával správnou zpětnou vazbu. V opačném případě si hráč začne fixovat chyby v technice.

Bělka et al. (2021) upozorňuje na to, že by u hráčů mohlo dojít k poklesu zájmu o sebe zdokonalování. Cvičení se totiž opakují a nácvik pohybové dovednosti je monotónní.

#### **Třetí fáze – Automatizace (zdokonalování)**

Fáze, ve které dochází k dalšímu zdokonalení dovedností, pohyby jsou prováděny bez větší mentální aktivity, zraková kontrola je minimální. Je důležitá zejména u pohybových dovedností, kde se chceme zaměřit na výkonnostní aspekty (Sýkora & Kostková, 1985). Těžko se totiž můžeme spokojit s pouhým zvládnutím pohybové dovednosti. Bělka et al. (2021) tvrdí, že by v této fázi nemělo dojít k poklesu výkonnosti.

Sýkora a Kostková (1985) tvrdí, že ve třetí fázi motorického učení je třeba záměrně ovlivňovat vnější a vnitřní podmínky nácviku. Z vnějšího pohledu jsou pohyby koordinované a daná pohybová dovednost se jeví jako automatismus. Podle Hájka (2012) třetí fáze prakticky nelze uzavřít, protože procesuální stránka tělesných cvičení dalších opakování pohybu přímo vyžaduje.

### Čtvrtá fáze – Kreativní (tvořivá koordinace)

Čtvrtá fáze přináší mnoho otázek. Například Oxendine (1984) charakterizuje proces motorického učení pouze třemi fázemi. S tím, že třetí fáze je otevřený systém, který nelze ukončit. Avšak z hlediska procesů je toto stádium ukončeno. Čtvrtá fáze je tedy spíše pro otevřené dovednosti, kde je možné nacházet stále nové způsoby řešení (Vilímová, 2009).

Fáze, která se vyznačuje provedením pohybové dovednosti na velmi vysoké úrovni. Podle Bělky et al. (2021) její dosažení však není časté a je následkem dlouhodobého tréninku. K automatizaci pohybů přistupuje kreativita v provedení v osobním stylu. Jedná se o fázi, která je typická pro vrcholový sport.

Fáze	Znaky	Úroveň	Vnější projev	CNS	Mentální aktivita
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	Nízká	Generalizace	Iradiace	Vysoká
2.	Zpevnění, slovní kontrola	Střední	Diferenciace	Koncentrace	Střední
3.	Zdokonalování, retence	Vysoká	Automatizace	Stabilizace	Nízká
4.	Transfer, integrace	Sportovní mistrovství	Tvořivá koordinace	Tvořivá asociace	Vysoká

Tabulka 1. Přehled jednotlivých fází motorického učení (Sýkora & Kostková, 1985).

#### **2.4.2 Postup při nácviku nové dovednosti podle Bělky et al. (2021) na příkladu střelby**

- 1) Stanovení cíle, motivace, přijetí cíle a pochopení jedincem. Příklad: střelba – pokud se naučíte správně střílet, tak budete dávat góly.
- 2) Seznámení s úkolem (výklad, ukázka, vysvětlení). Jde o vytvoření prvotní hrubé představy o nacvičované dovednosti. Příklad: popis správné techniky střelby současně s následnou ukázkou trenéra nebo jiného hráče.
- 3) Nácvik ve zjednodušených podmínkách. Průpravná cvičení, vhodné didaktické postupy. Příklad: střelba z místa – střefování do kuželů na lavičce.
- 4) Systematické opakování pohybu. Hrubá představa se opakováním zpřesňuje a dochází k vytvoření hrubé pohybové struktury dovednosti. Příklad: různá průpravná cvičení, která se v principu opakují a jsou zaměřená na střelbu z místa – střefování

děř ve střelecké plachtě (ta simuluje brankáře), střelba na branku zabarikádovanou překážkami (židle, lavička, švédská bedna) a další.

- 5) Znalost průběhu a výsledku pohybu na základě zpětnovazebných informací umožňuje stanovení nových úkolů se snahou provést pohybu dokonaleji. Zpětnou vazbu poskytuje trenér nebo spoluhráč – vnější zpětná vazba. Hráč si ale na základě svého vlastního vnímání může podat zpětnou vazbu sám – vnitřní zpětná vazba. Příklad: hráči se mohou při střelbě z místa opravovat sami mezi sebou, trenér zároveň může dát hráčům podnět k zamýšlení se nad vnitřní zpětnou vazbou sami k sobě.

## 2.5 Sportovní výkon

Sportovní trénink je komplexní proces přípravy jedince či týmu na soutěž, závody nebo utkání (Štěrbová et al., 2022). Prošel dlouhým vývojem a je stále víc založen na vědeckých základech. Do popředí se dostává sportovní výkon a tím se zvedají nároky na přípravu sportovce. Štěrbová et al. tvrdí, že je důležité, aby trénink respektoval somatický, psychický vývoj a celkový rozvoj jedince. Trenér by měl být flexibilní a umět improvizovat. Do tréninku mohou totiž vstoupit různé nevyzpytatelné problémy, kterým je nutné trénink přizpůsobit – zranění, přetrénování, láska, náhlá špatná životospráva, .... Sportovní trénink je přípravou na sportovní výkon (Štěrbová et al., 2022).

Sportovní výkon chápeme jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce nebo kolektivu v daném sportovním odvětví nebo disciplíně.

Podle Lehnerta, Novosada a Neulse (2001) je charakteristickým rysem sportu dosahovat co nejlepších výsledků a maximálních výkonů ať už při tréninku, v soutěži nebo i během volnočasových aktivit. Sportovní výkon je projevem dlouhodobé sportovní přípravy a realizuje se ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které vymezují pravidla příslušného sportu (Dovalil et al., 2012). Chápeme ho jako jednotu průběhu a výsledku sportovní činnosti (Pavlík, Sebera, Stochl, Vespalec, & Zvonař, 2010). Jedná se o kompletní projev činnosti sportovce, který může být měřen podle předem dohodnutých a stanovených norem (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Základem vysokého výkonu je komplexní projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka, který je podpořen maximální motivací k podání výkonu. Cílem sportovního tréninku je dosažení co nejvyšší sportovní výkonnosti. Pavlík (1999) tvrdí, že sportovní výkonnost je schopnost opakovaně podávat sportovní výkony, které jsou příslušné úrovni trénovanosti



jedince. Znalost specifických požadavků, kvůli kterým dochází ke změnám výkonu má zásadní význam v trenérské praxi pro zvyšování výkonnosti sportovců (Dovalil et al., 2002).

Sportovní výkon je ovlivněn zejména dědičností (genetické předpoklady k výkonu), tréninkovou činností (dlouhodobé působení adaptačních podnětů) a sociálním prostředím (podmínky a prostředí kde se jedinec vyvíjí). Jsou zde také faktory, které ovlivňují aktuální sportovní výkon. Mezi ně patří motivace k výkonu (vyplývá z přirozené touhy k seberealizaci, odpovědnosti za kvalitně podaný výkon), výkonnostní kapacita (souhrn tělesných a duševních předpokladů determinujících sportovní výkon, podložených fyziologickými funkcemi) a připravenost k výkonu (soubor aktuálních psychických schopností vytvářející předpoklady k podání výkonu).

Při určování výkonu sportovce se naskytuje otázka, jaký je vztah mezi genetickými a tréninkovými faktory (Bouchard, Malina, & Perusser, 1997). Sergjienka (2001) tvrdí, že synové profesionálních atletů mají 75% šanci, že zdědí sportovní vlastnosti po rodičích. Dědičnost tedy hraje zásadní roli ve sportovním výkonu a genetické předpoklady dávají sportovci značnou výhodu. Podle Boucharda (1986) mohou být zděděny nejen antropometrické, fyziologické a psychologické charakteristiky, ale také schopnost zlepšovat se tréninkem.

Se sportovním výkonem je také spojen doping. Mnoho sportovců se snaží vylepšit svůj výkon uměle, a to může mít negativní důsledky na jejich zdraví (Mazzeo, Altavilla, D'Elia, & Raiola 2018). Problém dopingu ovlivňuje celou společnost, nejen profesionální atlety, ale také amatéry, jejich přátele a rodiny (Mazzeo & Raiola, 2018).

Sportovní výkon lze dělit například podle způsobu uvolňování energie, pohybového průběhu, psychické náročnosti nebo převládající pohybové schopnosti.

### **2.5.1 Herní výkon**

Herní výkon je sportovním výkonem ve sportovních hrách (Lehnert et al., 2014). Je jednotou průběhu a výsledku specifické sportovní činnosti v ději hry (Táborský et al., 2007).

Nedílnou součástí kvalitního herního výkonu je připravenost hráče jak po technické, taktické, tak i kondiční stránce (Hoff & Helgerud, 2004).

Rozvoj herního výkonu spočívá v integraci těla a mozku. Úlohou mozku je dávat tělu myšlenku prostřednictvím emocí, rozumu a rozhodování, úlohou těla je tuto myšlenku realizovat (Bukač, 2014).

Během utkání dochází k interakcím mezi spoluhráči, ale i mezi hráči jednoho družstva a soupeřem. Herní výkon tedy může být ovlivněn i kvalitou vztahů mezi jednotlivými účastníky utkání.

Podle Nykodýma et al. (2006) si pod pojmem herní výkon můžeme představit individuální a skupinovou činnost hráčů v ději utkání, která je určena mírou plnění úkolů, z níž vyplývá výsledek utkání. Ve sportovních hrách výkon rozdělujeme na individuální herní výkon a týmový herní výkon (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

### **2.5.2 Individuální herní výkon**

Lehnert et al. (2014) definuje individuální herní výkon jako sumu herních činností realizovaných v průběhu utkání nebo jako jev, který je tvořen všemi interakcemi hráče s jeho okolím v průběhu utkání.

Hráč se v utkání projevuje osvojenými herními činnostmi. Množství a kvalita osvojených herních činností vylepšuje jeho individuální herní výkon a dává mu větší možnost podílet se na týmovém herním výkonu (Lehnert et al., 2014).

Složky individuálního herního výkonu tvoří herní dovednosti, kondiční schopnosti, somatické vlastnosti, psychické vlastnosti a další (Lehnert et al., 2001). Limitujícím faktorem individuálního herního výkonu jsou motorické a psychické předpoklady hráče.

Nykodým et al. (2006) tvrdí, že individuální herní výkon je projevem určitého stupně způsobilosti hráče k účasti v utkání. Dále Nykodým et al. také tvrdí, že provedení herní činnosti jednotlivce je jediným objektivně pozorovatelným výsledkem výkonu hráče.

Mezi pozitivní faktory ovlivňující individuální herní výkon může patřit například pozitivní motivace, mentální příprava, správná regenerace a další.

Mezi negativní faktory ovlivňující individuální herní výkon může patřit například strach ze selhání, prokrastinace, odpor k autoritě a další.

### **2.5.3 Týmový herní výkon**

Týmový herní výkon je výkon sociální skupiny založený na individuálních herních výkonech, které však podléhají vzájemnému působení (Lehnert et al., 2001).

Každý hráč má v týmu přiřazenou roli, kterou vykonává v prospěch týmu. Vzájemnou synchronizací těchto rolí je pak tvořen týmový herní výkon.

Cílem každého hráče by mělo být vyhrát, popřípadě snažit se o co nejlepší výsledek (Nykodým et al., 2006). Spolupráce jednotlivých členů družstva však není ovlivněna pouze herními činnostmi jednotlivců, ale také personálními vztahy v družstvu. Ty mohou být pro týmový herní výkon jak přínosem, tak překážkou.

Posuzuje se především na základě výsledku utkání (Lehnert et al., 2001). Záleží však na kvalitě soupeře, a proto výsledek utkání není jediný parametr, podle kterého herní týmový výkon

hodnotíme. Kromě výsledku utkání můžeme tedy úroveň týmového herního výkonu posuzovat například pomocí vstřelených a obdržených branek, získaných a ztracených míčků, úspěšnosti útočných a obranných akcí, herního nasazení hráčů, počtu zablokovaných střel, disciplinovanosti týmu a dalšími.

Mezi pozitivní faktory ovlivňující týmový herní výkon může patřit například pozitivní motivace v týmu, série vítězství, týmovost, vůdčí osobnost v týmu a další.

Mezi negativní faktory ovlivňující týmový herní výkon může patřit například problém v sociálních vztazích v týmu, série porážek, podcenění soupeře, neschopnost komunikovat řešení herních situací a další.

## 2.6 Tréninková jednotka

Trénink je proces řízený principy, které vycházejí ze zkušeností trenérů a ověřených laboratorních výzkumů (Sharkey & Gaskill, 2019).

Tréninková jednotka (TJ) je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaných obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou a fyzickou úrovní hráčů, zkušenostmi a předpoklady trenéra a řadou dalších didaktických zkušeností (Vilímová, 2009).

TJ je základní formou tělesné výchovy. Má 45 až 90 minut a je řízena trenérem. Každá TJ je relativně uzavřeným a samostatným celkem, který ale úzce navazuje na předcházející i následující hodiny (Vilímová, 2009).

Povinností trenéra je zajistit prostředí TJ tak, aby bylo pro hráče bezpečné (Sherill, 2004).

Cílem TJ je přispívat k plnění dílčích cílů. Propojováním TJ tvoříme tréninkové bloky, které vedou k naplnění předem stanovených cílů.

**Bělka et al. (2021) rozděluje typy TJ využívaných při výuce sportovních her následovně:**

- 1) Expoziční – nácvičná
- 2) Fixační – zdokonalovací
- 3) Herní
- 4) Diagnostická – kontrolní

### **2.6.1 Struktura tréninkové jednotky**

TJ je charakterizována svou strukturou. V didaktické teorii se setkáváme s členěním na tři a více částí. Stavba TJ je ovlivněna mnoha činiteli. Vilímová (2009) nedoporučuje setrvávat na jediné podobě. Podle Vilímové (2009) je důležité, aby trenér znal pedagogické, psychologické, didaktické i fyziologické zákonnosti a na základě těchto znalostí modifikoval podobu TJ.

#### **Doporučená struktura TJ (přibližně 45 minut) podle Vilímové (2009):**

##### **1) Úvodní část – doba trvání je 3 až 8 minut**

Má význam především pro jakýsi přechod z typického prostředí do prostředí sportovního, kde platí jiná pravidla a zvýšené požadavky na bezpečnost. Cílem je připravit hráče na zatížení, které ho během TJ čeká.

Dělí se na dvě části, a to na organizační část (pozdrav, motivace, sdělení úkolů) a rušnou část (zahřátí organismu – rozběhání, rozcvičení; cílem není, aby se hráč unavil, ale zahřál se).

##### **2) Průpravná část – doba trvání je 5 až 12 minut**

V této části probíhá příprava hráčů na zátěž hlavní části, a to jak po tělesné, tak po psychické stránce. Zahrnuje průpravná a všeobecně rozvíjející cvičení. Rozcvičení je nezbytné pro podání optimálního výkonu během tréninku (Bompa & Haff, 2009). Probíhá preventivní příprava hybného systému – prokrvení, zvýšení srdeční frekvence, plicní ventilace (Bělka et al., 2021). Cílem je příprava pohybového aparátu na zátěž.

##### **3) Hlavní část – doba trvání je 20 až 30 minut**

Je základem TJ a určuje celou její úroveň. Realizují se zde ty nejobtížnější úkoly celé TJ. Kladou se zde zvýšené požadavky na koncentraci, rychlou reakci, změnu dávkování zatížení (Vilímová, 2009). Cílem hlavní části je plnění úkolů, které jsou vytyčeny tréninkovým plánem.

Na začátku se doporučuje zařadit nácvik nových dovedností. Tato část je však náročná na pozornost a neměla by být příliš dlouhá (doporučuje se přibližně 10 minut).

V další fázi probíhají koordinační cvičení, případně rychlostní cvičení (nejlépe s florbalkou a míčkem).

V další fázi by měla být zařazena průpravná herní cvičení, která slouží ke zdokonalení herních činností nebo dovedností, které korespondují s cílem hodiny.

V poslední fázi je žádoucí zařadit aerobní cvičení a cvičení na herní dovednosti, které jsme v dané hodině dělali (například utkání, průpravné hry). Délka utkání by podle Bělky et al. (2021) měla být 15–40 minut (podle délky TJ (45 až 90 minut)).

Klade se velký důraz na ukázkou probraného učiva. Praktická ukáзка trenérem nebo vybraným hráčem je víc než žádoucí, ne-li nenahraditelná.

#### **4) Závěrečná část – doba trvání je 3 až 9 minut**

Zatím, co průpravná část slouží jako tranzice mezi normálním biologickým stavem, ve kterém hráč funguje během dne do stavu, kdy je tělo připraveno na intenzivní zátěž, závěrečná část slouží přesně naopak (Bompa, 1999). Tedy převádí tělo ze stavu, kdy je připraveno na intenzivní zátěž do stavu normálního, za jakého tělo funguje během dne.

Součástí závěrečné části jsou strečinková, kompenzační, dýchací a uklidňující cvičení. Dále je také důležité zhodnotit celou TJ a vypíchnout její klady a zápory.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bylo sestavit soubor cvičení pro rozvoj střelby a přihrávek pro hráče/ky florbalu kategorie 16–18 let.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Analyzovat odbornou literaturu
- 2) Připravit soubor vhodných cvičení
- 3) Grafické znázornění cvičení
- 4) Pořízení videozáznamu cvičení

## 4 METODIKA

### 4.1 Tvorba metodického materiálu

Tento materiál je určen především k rozvoji střelby a přihrávky. Pro tuto bakalářskou práci bylo vypracováno celkem 21 cvičení, která jsou rozdělena do 7 kategorií. Tyto kategorie jsou: přihrávky, střelba z výběhu, střelba z plné rychlosti, střelba ze středu, střelba od mantinelu, dorážení/tečování a komplexní cvičení. V každé kategorii je počet cvičení zastoupen rovnoměrně. Máme 7 kategorií po 3 cvičení.










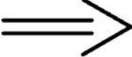


U většiny cvičení není jasně stanoveno, jaký typ střelby by měl hráč použít a rozhoduje se především dle vlastní vůle. Cvičení je však možné specifikovat a jasně určit druh střelby, který chceme trénovat. To může být vhodné, protože v určitých herních situacích je lepší volit takový druh střelby, který ji pravděpodobně vyřeší nejefektivněji. Například pokud budeme mít cvičení na zakončení z předbrankového prostoru (dorážení/tečování) bude nejvhodnější volit střelbu přiklepnutím, která je rychlá a nevyžaduje žádnou velkou přípravu, kterou by nám v předbrankovém prostoru bránící tým neměl dovolit.

U každého cvičení je uveden doporučený počet hráčů. Toto číslo určuje ideální počet hráčů pro správný chod cvičení. Na každém stanovišti by měli být alespoň 2-3 hráči. První provádí cvičení, druhý se chystá, třetí odpočívá nebo se přesouvá z jednoho stanoviště na druhé. Příliš mnoho hráčů na jednom stanovišti je také nežádoucí. Větší počet hráčů sice nebrzdí průběh cvičení, ale neudrží jednotlivé hráče v dostatečném tempu a ubírá jim počet pokusů na daném cvičení.

Osou hřiště je v textu myšlena pomyslná přímka procházející středy obou brankových čar.

V každém cvičení krom cvičení na přihrávky je v poli přítomen brankář. Graficky však není znázorněn.

Všechna cvičení jsou graficky znázorněna. Symboly, které byly použity jsou vypsány v následující legendě. Hráči jsou očíslováni, a to tak, že jsou do cvičení zapojeni v pořadí od nejmenší číslovky po největší. Přihrávky jsou očíslovány, a to tak, že jsou prováděny v pořadí od nejmenší číslovky po největší. Jednotlivá stanoviště každého cvičení jsou označena velkými červenými tiskacími písmeny.

	Útočník		Mantinel/překážka/branka
	Nové postavení útočníka		Přihrávka
	Obránce/nahravač		Pohyb hráče bez míčku
	Míček (herní)		Pohyb hráče s míčkem
	Míčky		Střelba
	Kužel		Směr točení hráčů

Obrázek 4. Legenda ke cvičením.

Cvičení jsou inspirována především mými vlastními florbalovými zkušenostmi a trenéry, na které jsem za svou florbalovou kariéru narazil. Mezi hlavní z nich patří trenéři ze superligového klubu Panthers Otrokovice a můj otec Vladimír Blažek starší.

Po vytvoření zásobníku cvičení byla jednotlivá cvičení natočena přímo na tréninku a vložena na internetový portál Youtube.com. Osoby vyskytující se na videích jsou hráči týmu Zlín Lions mužské nebo juniorské kategorie. Všechny osoby na videu podepsaly informovaný souhlas, který je uveden v přílohách práce.

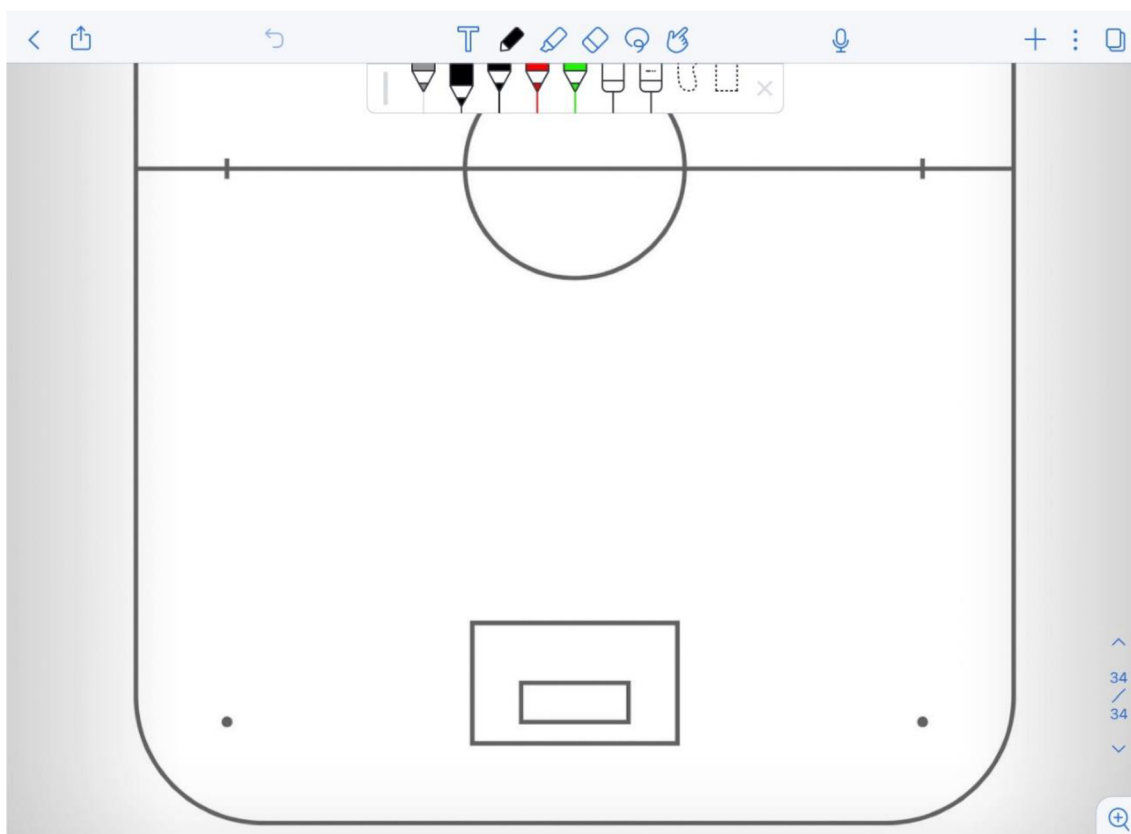
Následně byly k jednotlivým videím vygenerovány a přiřazeny QR kódy pomocí webové stránky: <https://www.websiteplanet.com/cs/webtools/free-qr-code-generator/>. Tyto kódy byly staženy a vloženy do této práce.

## 4.2 Popis grafického nákresu a natáčecího vybavení

Pro nákres cvičení jsem zvolil aplikaci Notability (<https://notability.com>). Všechna cvičení jsem kreslil na grafickém tabletu. Využíval jsem vlastních vytvořených šablon a kopírování objektů, což mi umožnilo zachovat symetrii a také stejné rozměry objektů u všech cvičení. Nakreslená cvičení jsem následně vložil do této práce.

Videa byla natáčena fotoaparátem Sony Cybershot DSC – HX60V a poté upravována v programu Open Broadcaster Software.





Obrázek 5. Grafické rozhraní aplikace Notability.

### 4.3 Analýza odborné literatury

Všechny použité zdroje této bakalářské práce byly získány a použity z internetových databází knihoven:

- Knihovna Fakulty tělesné kultury UPOL - <https://www.knihovna.upol.cz/>
- Internetová databáze Web of Science - <https://apps.webofknowledge.com/>
- Internetová databáze Google Scholar - <https://scholar.google.com/>

Při hledání v internetových databázích a knihovnách byla použita tato hesla: florbal, pravidla florbalu, florbalový trénink, sportovní trénink, sportovní výkon, motorické učení, fáze motorického učení, střelba ve florbalu, přihrávka ve florbalu, floorball, floorball rules, sports training, motor learning, ...

V referenční seznamu jsou sepsány všechny použité zdroje a odborná literatura.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Příhrávky

#### 1. Příhrávky v zástupu

Cvičení slouží především jako rozehrávací. Mezitím, co se brankáři rozcvičují si hráči osahají míček a dostanou se do tempa. Během cvičení hráči sledují, zdali přihrávají pravákovi nebo levákovi a podle toho volí konkrétní směr přihrávky. Hráči by se měli snažit hrát z první a nepřidržovat míček. Cvičení je dobré začít pomaleji a postupně přidávat na intenzitě.

Doporučený počet hráčů: 5-7 na jeden zástup

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Přihrávka

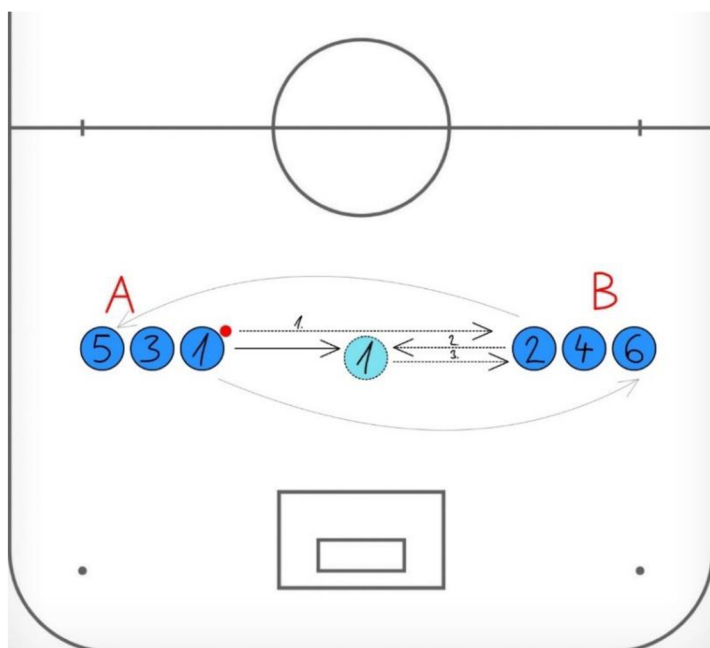
Popis cvičení: Hráč 1 přihrává hráči 2. Po odehrání pokračuje v pohybu a hráč 2 vrací hráči 1 míček zpět do pohybu. Hráč 1 následně z pohybu odehrává míček zpět na hráče 2. Hráč 2 míček přijímá a zahajuje další cyklus.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B a naopak.

Možné modifikace:

- Trenér může během cvičení měnit druh přihrávky. Může volit mezi přihrávky forehandem nebo backhandem, vzduchem nebo po zemi

Nákres:



Obrázek 6. Příhrávky v zástupu.

Odkaz na video:



Obrázek 7. Odkaz na cvičení:  
Příhrávky v zástupu.

## **2. Příhrávky ve čtverci**

Cvičení simuluje hru dokola (např. při přesilovce, rozehrávce nebo útočném zámku). Hráči čekající na příhrávku pečlivě sledují, kde je míček a čekají na odskočení ve vhodný moment. Během odskakování zároveň hledají dalšího hráče, kterému budou přihrávat v moment kdy míček přijmou. Je důležité, aby každý hráč věděl, zdali bude přihrávat pravákovi nebo levákovi a podle toho volil konkrétní směr příhrávky. Klademe důraz na kvalitu příhrávky. Ta zjednoduší přijímajícímu hráči zpracování a tím se zintenzivní celý průběh cvičení.

Doporučený počet hráčů: 8-12

Pomůcky: Je možné použít 4kužely na ohraničení čtverce, avšak není to nutné. V praxi lze využít např. lajn volejbalového hřiště apod.

Rozvíjené dovednosti: Příhrávka, zpracování příhrávky, odskakování, timing

Popis cvičení: Hráč 1 přihrává hráči 2, který si odskakuje pro příhrávku. Hráč 2 zpracovává příhrávku a přihrává hráči 3, který si odskakuje pro příhrávku. Hráč 3 zpracovává příhrávku a přihrává hráči 4, který si odskakuje pro příhrávku. Hráč 4 zpracovává příhrávku a přihrává hráči 5, který si odskakuje pro příhrávku. Tímto je dokončen jeden cyklus a začíná další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B. Hráči ze stanoviště B se přesouvají na stanoviště C. Hráči ze stanoviště C se přesouvají na stanoviště D. Hráči ze stanoviště D se přesouvají na stanoviště A.

Možné modifikace:

- Přidání druhého míčku
- Trenér taky může během cvičení měnit druh příhrávky. Může volit mezi příhrávky forehandem nebo backhandem, vzduchem nebo po zemi

Nákres:



Obrázek 8. Přihrávky ve čtverci.

### **3. Přihrávky mezi hráči**

Cvičení simuluje rozehrávku z obrany. Dva hráči se snaží přehrát míček na druhou stranu, za bránící hráče. Hráči využívají najíždění, shazování míčku pod sebe apod. tak, aby rozhodli dva bránící hráče a bylo možné přes ně přihrát. Bránící hráči mají volný pohyb ve vymezeném obdélníku a snaží se zachytit přihrávku. Pokud jsou přehráni, otáčejí se a pokračují v bránění. Pokud míček zachytí, tak jej vrací útočícím hráčům a hra pokračuje. Hra se takto přelévá neustále dokola.

Doporučený počet hráčů: 6 (pokud hráči nevychází a nelze je rozdělit po šesticích, je možné je nechat prostřídat se, přidat je k útočícím hráčům nebo popřípadě zvednout počty útočících i bránících hráčů za současného zvětšení herního prostoru. Např. 3 útočníci na jedné straně, 3 obránci a 2 útočníci na druhé straně).

Pomůcky: 4 kužely pro vyznačení obdélníka (území bránících hráčů).

Rozvíjené dovednosti: Založení postupného útoku (rozehrávka), komunikace mezi obránci, přihrávka, zpracování přihrávky, čtení hry

Popis cvičení: Jedno z řešení této herní situace, které je i na nákresu by mohlo vypadat následovně. Hráč 1 nabíhá s míčkem mezi dva bránící hráče a tím je stahuje k sobě. Hráč 1 dává zpětnou přihrávku na hráče 2. Hráč 2 hraje míček z první a přihrává hráči 3, který si šikově hledá prostor, aby mu bylo možné přihrát. Hráč 3 okamžitě přenáší hru nejlépe

Odkaz na video:



Obrázek 9. Odkaz na cvičení:  
Přihrávky ve čtverci.

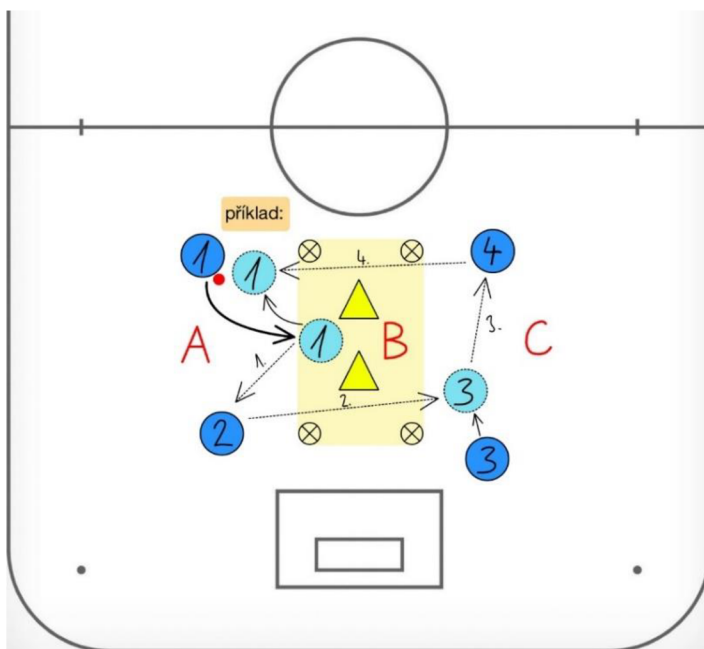
přihrávkou z první na hráče 4. Hráč 4 přihrává na uvolňujícího se hráče 1, který si hledal prostor tak, aby mu bylo možné přihrát. Opět nejlépe hned z první. Hra pokračuje dál.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B. Hráči ze stanoviště B se přesouvají na stanoviště C. Hráči ze stanoviště C se přesouvají na stanoviště A.

Možné modifikace:

- Hráči mají omezený čas, po který mohou držet míček
- Zákaz přihrávek vzduchem
- Jeden obránce může opustit vyznačený obdélník
- Všechny přihrávky musí být z první
- Pojmout cvičení formou hry o trest – bránící tým, kterému projde nejvíc přihrávek prohrává

Nákres: Na nákresu je uveden jeden z příkladů, jak by se dalo přehrání obránců řešit. Hráči si však situaci řeší dle svých individuálních schopností.



Obrázek 10. Přihrávky mezi hráči.

Odkaz na video:



Obrázek 11. Odkaz na cvičení:  
Přihrávky mezi hráči.

## 5.2 Střelba z výběhu

### 1. Fénix

Cvičení slouží především jako rozehrávací. Je vhodné ho zařadit na začátek tréninku a využít k rozehrání hráčů a rozchytání brankářů. Cvičení plyne velmi rychle, takže se hráči dostanou k velkému počtu opakování za krátkou dobu. Střelba může být provedena libovolným způsobem (švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem). Je vhodné volit typ střelby podle toho, zdali hráč dělá výběh po ruce nebo přes ruku.

Doporučený počet hráčů: 8

Pomůcky: -

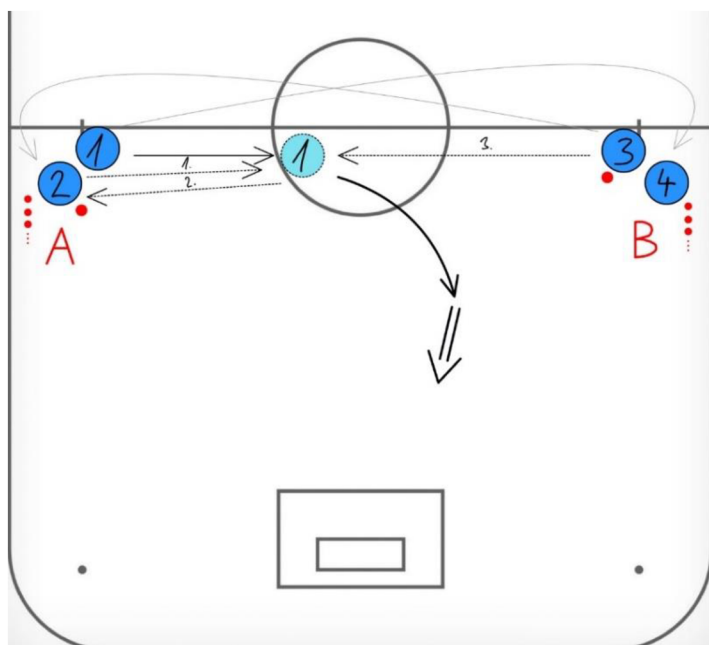
Rozvíjené dovednosti: Střelba z výběhu, přihrávka

Popis cvičení: Hráč 1 vybíhá bez míčku a otáčí se na hráče 2. Hráč 2 mu následně přihrává a hráč 1 mu z první přihrávky vrátí. Hráč 1 se opět otáčí, a to na hráče 3 od kterého dostává přihrávku. Hráč 1 následně zpracovává přihrávku a vybíhá do střelby. Tímto je dokončen jeden cyklus a zrcadlově následuje další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B a naopak.

Možné modifikace: -

Nákres:



Obrázek 12. Fénix.

Odkaz na video:



Obrázek 13. Odkaz na cvičení:  
Fénix.

## 2. Hadi

Cvičení slouží především jako rozehrávací. Je vhodné ho zařadit na začátek tréninku a využít k rozehraní hráčů a rozchytání brankářů. Na brankáře jde velký počet střel během krátké doby, což je důkladně rozchytá. Hráči si zase procvičí výběh ze všech možných pozic na hřišti a zakončí ho střelbou. Cvičení plyne velmi rychle, takže se hráči dostanou k velkému počtu opakování za krátkou dobu. Střelba může být provedena libovolným způsobem (švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem). Je vhodné volit typ střelby podle toho, zdali hráč dělá výběh po ruce nebo přes ruku.

Doporučený počet hráčů: -

Pomůcky: 2 kužely

Rozvíjené dovednosti: Střelba, vedení míčku

Popis cvičení: Hráč 1 začíná cvičení a vybíhá s míčkem okolo kuželu. Výběh zakončuje střelbou.

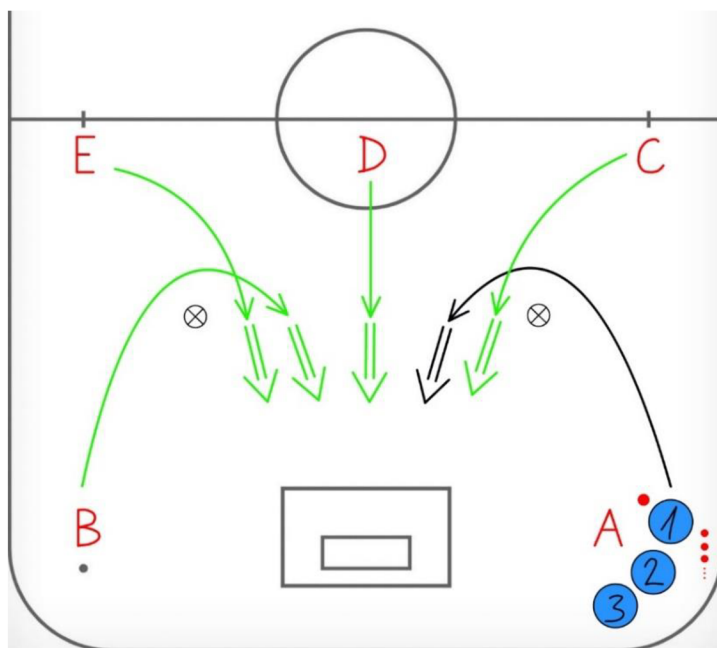
Za hráčem 1 vybíhá v závěsu hráč 2 a za ním zase další. Všichni hráči běžící za sebou a tvoří jakéhosi hada. Cyklus je dokončen v moment, kdy všichni hráči provedou svůj výběh. Další cyklus následuje z nadcházejícího stanoviště.

Výměna hráčů ve cvičení: Každý hráč, který dokončí výběh spolu se střelbou pokračuje ze stanoviště A na stanoviště B. Zde se všichni hráči počkají a začíná další kolo. Následně se hráči přesouvají na stanoviště C, poté D a končí na stanovišti E. Celý proces je možné opakovat a ze stanoviště E se opět přesunout opět na stanoviště A.

Možné modifikace:

- Přidání přihrávky (hráč vybíhá bez míčku a ihned dostává přihrávku od hráče za ním – takto pokračuje celá skupina. Poslední hráč má dva míčky. Jeden přihraje hráči před ním a poté provádí výjezd s míčkem sám)

Nákres: Zelené šipky značí pohyb hráčů po změně stanoviště.



Obrázek 14. Hadi.

Odkaz na video:



Obrázek 15. Odkaz na cvičení:  
Hadi.

### 3. Výběhy se shora s naražením

Cvičení simuluje výběh do střelby po krátké souhře se spoluhráčem na středu hřiště. Tato situace se v utkání vyskytuje často, proto je rozumné ji cvičit. Ve hře nemusí být tato situace vždy zakončena střelbou, ale například crossovou přihrávkou, přihrávkou do rohu na sbíhajícího spoluhráče nebo nahozením na clonícího spoluhráče před bránou. Ať je zakončení této situace ve hře jakékoliv, tak nám toto cvičení dává určitý herní návyk, díky kterému se v této situaci budeme vyskytovat častěji. Střelba může být provedena libovolným způsobem (švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem). Je vhodné volit typ střelby podle toho, zdali hráč dělá výběh po ruce nebo přes ruku.

Doporučený počet hráčů: 7-9

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Střelba, přihrávka, timing, přihráj a běh

Popis cvičení: Hráč 1 přihrává nahrávači. Hráč 1 se dává do pohybu bez míčku a dostává od nahrávače přihrávku. Hráč 1 zpracovává přihrávku a pokračuje ve výběhu. Následně střílí. Tímto je dokončen jeden cyklus. Zrcadlově výběhem na druhou stranu následuje další.

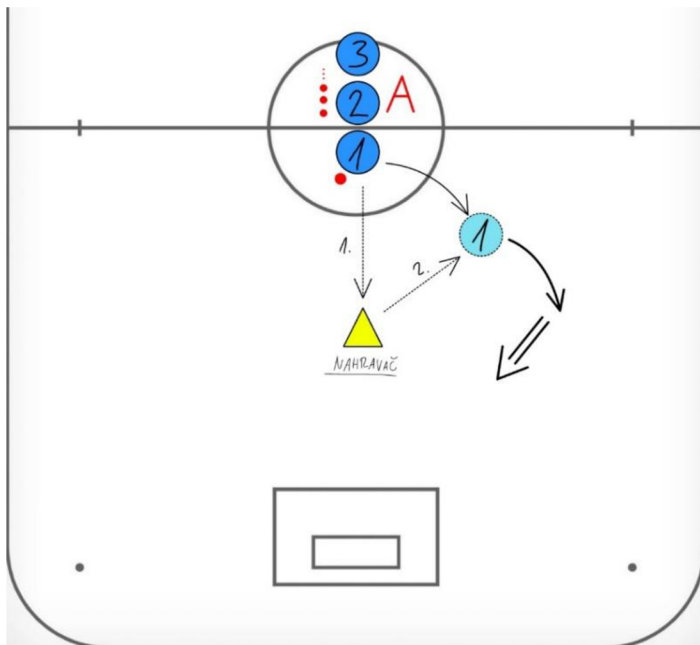
Výměna hráčů ve cvičení: Měnění nahrávače určí trenér (např. po 15 přihrávkách. Záleží na počtu hráčů, kteří cvičení plní). Ostatní hráči se vrací na původní stanoviště A.



### Možné modifikace:

- Přidání přihrávky a nahrávače
- Hráč, který střílel jde následně clonit a dorážet/tečovat

### Nákres:



### Odkaz na video:



Obrázek 17. Odkaz na cvičení:  
Výběhy se shora s naražením.

Obrázek 16. Výběhy se shora s naražením.

## 5.3 Střelba z plné rychlosti

### 1. Střelba po člunkovém běhu

Cvičení, ve kterém procvičíme vedení míčku se změnou směru a následnou střelbou z plné rychlosti. Střelba z plné rychlosti je od klasické střelby z místa odlišná, a proto je důležité se na ni soustředit zvlášť. Střelba může být provedena švihem nebo přiklepnutím.

Doporučený počet hráčů: 6-8

Pomůcky: 2 kužely pro vyhraničení lajny po kterou se běhá a od které se provádí střelba

Rozvíjené dovednosti: Vedení míčku, střelba z plné rychlosti

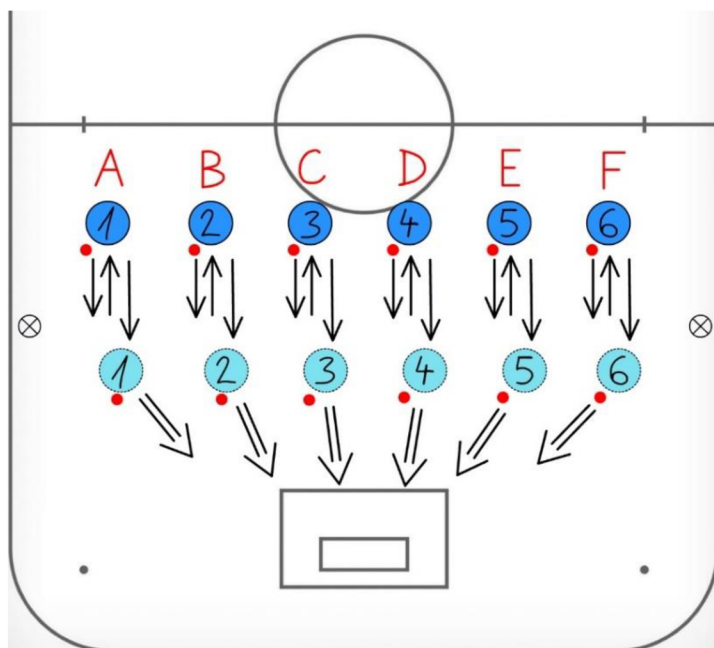
Popis cvičení: Hráč 1 vybíhá s míčkem a provádí člunkový běh, který je zakončen střelbou. Hráč 2 vybíhá v moment kdy hráč 1 provádí první obrat/změnu směru. Takto na sebe navazují všichni hráči. V moment, kdy všichni hráči vykonají své opakování je dokončen jeden cyklus. Následně hráči provedou výměnu pozic, počkají se a začíná další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči se postupně posouvají od stanoviště A po stanoviště F a ze stanoviště F opět na stanoviště A. Další možná výměna hráčů může být ponechána na nich samotných. Hráči si tak procvičí střelbu z pozic, které sami uznají za vhodné.

Možné modifikace:

- Otočka po změně směru
- Couvání zpět
- Střídání vedení míčku tažením nebo tlačáním, backhandem nebo forehandem

Nákres:



Obrázek 18. Střelba po člunkovém běhu.

Odkaz na video:



Obrázek 19. Odkaz na cvičení:  
Střelba po člunkovém běhu.

## **2. Střelba z plné rychlosti pod tlakem**

Cvičení, které simuluje únik po mantinelu. Útočník běží v plné rychlosti sám do úniku a má lehký náskok. Dostává se pod tlak soupeřícím obráncem a řeší situaci střelbou. Situaci by v utkání mohl řešit několika způsoby (např. střelbou, crossovou přihrávkou, přihrávkou do rohu, únikem do rohu, vrácením míčku na obranu, ...). V tomto případě budeme situaci řešit střelbou, avšak jde hlavně o jakýsi herní návyk, jak volit náběh a jak se zachovat, když nás během úniku začne soupeř dobíhat. Střelba může být provedena švihem nebo přiklepnutím. Jestliže nastane situace, kdy obránce předběhne útočníka, pak hráči svedou souboj jedna na jedna.

Doporučený počet hráčů: 8-12. Cvičení však lze provádět z obou stran současně. Tedy 4 zástupy (jeden zástup útočníků vlevo, dva zástupy obránců na středu hřiště a jeden zástup útočníků vpravo).

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Střelba z plného běhu, střelba pod tlakem, vedení míčku

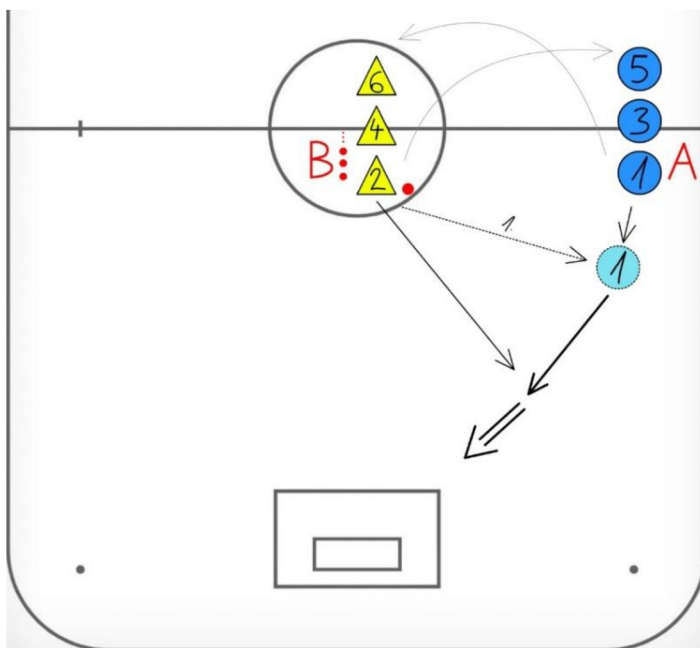
Popis cvičení: Hráč 1 vybíhá bez míčku a dostává přihrávku od obránce 2. Obránce 2 ihned po odehrání přihrávky napadá hráče 1, který zpracovává míček a střílí z úniku. Tím je dokončen jeden cyklus a následuje další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B a naopak.

Možné modifikace:

- Posunout stanoviště bránících hráčů před útočníky (ti by tedy museli čelit souboji 1 na 1 místo toho, aby měli náskok)
- Zvednout počet přihrávek (např. míčky mají útočníci a cvičení začíná přihrávkou útočníka obránci)

Nákres:



Obrázek 20. Střelba z plné rychlosti pod tlakem.

Odkaz na video:



Obrázek 21. Odkaz na cvičení:  
Střelba z plné rychlosti pod tlakem.

### **3. Střelba z plné rychlosti ze souboje jeden na jednoho**

Cvičení učí hráče nejen střelbu ze souboje jeden na jednoho, ale učí je také nepřestávat hrát v moment, kdy zakončí nebo ztratí míček. Ihned co hráč dokončí svůj únik je nucen okamžitě přepnout do obrany. Tato situace se v utkání vyskytuje téměř neustále, a proto je rozumné ji trénovat. Čím dřív hráč vystřelí, tím je dál od brány, ale má o to kratší cestu k bránění. Čím později hráč vystřelí, tím je blíž u brány, ale má o to delší cestu k bránění. Trenér by měl dohlédnout, aby vše probíhalo v rozumných normách a hráči si bránění příliš neusnadňovali nebo naopak nezakončovali příliš blízko brány. Cvičení by pak ztrácelo na významu. Střelba může být provedena švihem nebo přiklepnutím. V určitých situacích může hráč zakončit kreativně.

Doporučený počet hráčů: 10

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Střelba z rychlosti, střelba pod tlakem, souboj jeden na jednoho, přepnutí do obrany po zakončení/ztrátě míčku.

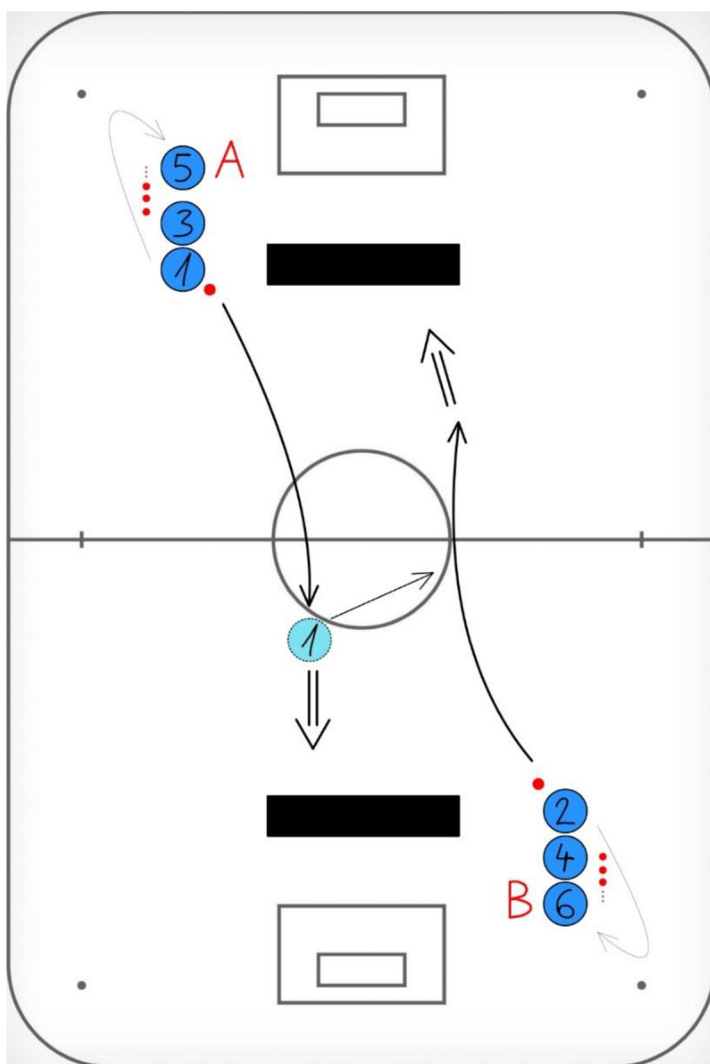
Popis cvičení: Hráč 1 vybíhá s míčkem a střílí na bránu. Prvního hráče nikdo nebránil. Hráč 1 ihned po střelbě vybíhá bránit hráče 2, který startuje ihned co hráč 1 vystřelí. Hráč 2 jde do úniku a snaží se zakončit i přes napadání hráčem 1. V moment, kdy vystřelí hráč 2 ihned se otáčí a brání hráče 3. Cvičení takto pokračuje stále dokola.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči zůstávají na svých původních stanovištích a v polovině času, který máme na cvičení vyhrazený zrcadlově vyměníme stanoviště.

Možné modifikace:

- Cvičení hrajeme formou hry. Tedy hráči na stanovišti A tvoří jeden tým, hráči na stanovišti B tvoří druhý tým. Počítáme góly a hrajeme o trest

Nákres: Černé obdélníky na nákrese značí branky.



Obrázek 22. Střelba z plné rychlosti ze souboje jeden na jednoho.

Odkaz na video:



Obrázek 23. Odkaz na cvičení:  
Střelba z plné rychlosti ze souboje jeden na jednoho.

## 5.4 Střelba od mantinelu

### 1. Střelba z crossové přihrávky

Cvičení je zaměřeno na rychlou střelbu od mantinelu po přenesení hry crossovou přihrávkou. V utkání velmi častá a nebezpečná situace, kterou je dobré drilovat. Vyskytnout se může například v přesilovce nebo v dobře sehrané útočné akci. Střelba může být provedena libovolným způsobem (švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem) nicméně pokud je přihrávka ideální preferujeme střelbu přiklepnutím nebo golfovým úderem, která se provádí bez přípravy. Je tedy velmi rychlá a brankář díky tomu nemá tolik času na přesun. Pokud jde přihrávka za hráče, je většinou nucen střílet švihem. Je tedy důležité klást důraz nejen na kvalitu střelby, ale také na kvalitu přihrávky, kterou celá akce začíná.

Doporučený počet hráčů: 8-10

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Střelba bez přípravy, střelba z úhlu, crossová přihrávka, přihrávka do pohybu, timing

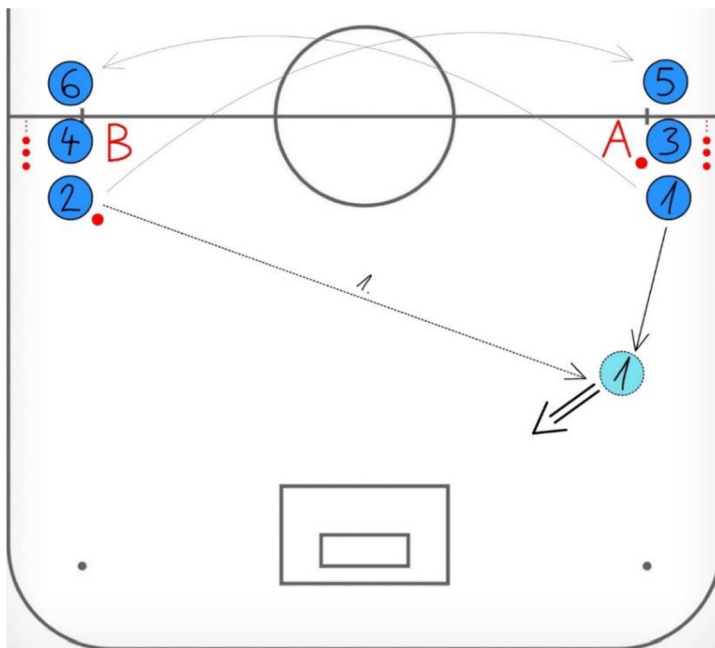
Popis cvičení: Hráč 1 vybíhá a dostává se do výhodného střeleckého úhlu. Hráč 2 přihrává hráči 1, který následně střílí. Po zakončení hráče 1 vybíhá hráč 2 a dostává přihrávku od hráče 3. Tak cvičení pokračuje pořád dokola.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B a naopak. Další možnost je, že se hráči točí pouze na svých původních stanovištích a v půlce času, který máme na cvičení určený obě stanoviště vyměníme. Další možnost je, že se stanoviště A a B rozdělí na praváky a leváky (ti pak trénují pouze střelbu po ruce, která je příjemnější a v utkání pro hráče častější (je však rozumné trénovat i střelbu přes ruku)).

Možné modifikace:

- Přihrávka vzduchem a střelba z voleje
- Přidat přihrávku
- Hráč, který vystřelil jde dorážet/tečovat

Nákres:



Obrázek 24. Střelba z crossové přihrávky.

Odkaz na video:



Obrázek 25. Odkaz na cvičení:  
Střelba z crossové přihrávky.

## **2. Střelba od mantinelu po přihrávce ze středu hřiště**

Cvičení by se v utkání mohlo vyskytnout například při odebrání míčku soupeři na polovině hřiště. Jeden z hráčů si nabíhá do strany a nabízí se na přihrávku, kterou poté ze středu dostává. Důležité je, aby nabíhající hráč držel alespoň částečný oční kontakt s míčkem, a tedy věděl kdy přihrávku dostane. Kdyby totiž s míčkem oční kontakt ztratil úplně, mohlo by se stát, že přihrávku nebude čekat nebo ji zaregistruje příliš pozdě a míček mu projede. Je důležité, aby o sobě oba hráči věděli a společně vše dobře načasovali. Střelba může být provedena libovolným způsobem (švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem) nicméně pokud je přihrávka ideální preferujeme střelbu přiklepnutím nebo golfovým úderem, která se provádí bez přípravy. Je tedy velmi rychlá a brankář díky tomu nemá tolik času na přesun. Pokud jde přihrávka za hráče, je většinou nucen střílet švihem. Je tedy důležité klást důraz nejen na kvalitu střelby, ale také na kvalitu přihrávky, kterou celá akce začíná.

Doporučený počet hráčů: 8

Pomůcky: 2 kužely

Rozvíjené dovednosti: Střelba od mantinelu, střelba bez přípravy, přihrávka do pohybu, timing

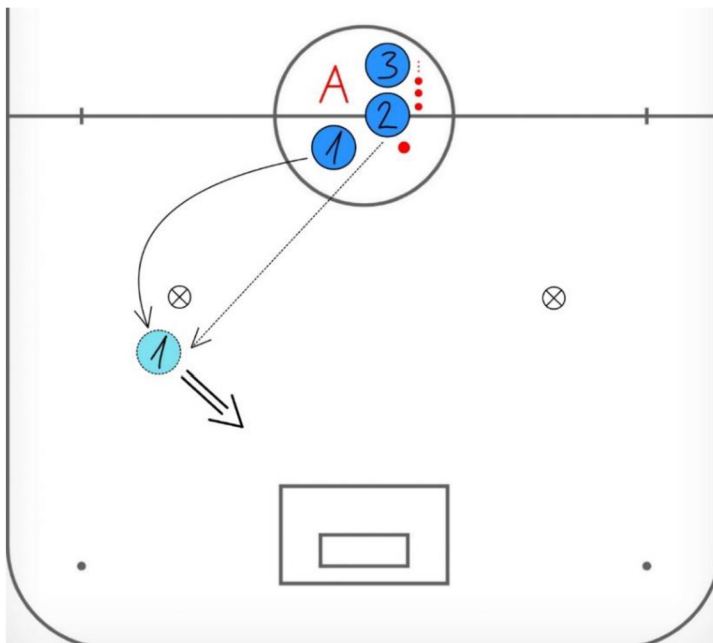
Popis cvičení: Hráč 1 vybíhá a udržuje alespoň částečný oční kontakt s míčkem tak, aby věděl, kdy mu přihrávka přijde. Hráč 2 následně hráči 1 přihrává ve vhodný moment a ten poté střílí. Tím je dokončen jeden cyklus a následuje další. Sudí a liší hráči mohou střídat strany na přeskáčku (tedy pravá, levá) nebo mohou vybíhat na stranu dle vlastního uvážení (nejčastěji tedy na svou silnou stranu (tedy stranu po ruce)).

Výměna hráčů ve cvičení: -

Možné modifikace:

- Přihrávka může jít vzduchem
- Přidání zpětné přihrávky hráče 1 na hráče 2 před samotnou finální přihrávkou

Nákres:



Obrázek 26. Střelba od mantinelu po přihrávce ze středu hřiště.

Odkaz na video:



Obrázek 27. Odkaz na cvičení:  
Střelba od mantinelu po přihrávce ze středu hřiště.



### **3. Střelba od mantinelu po crossové přihrávce z navedení z rohu**

Cvičení simuluje situaci, kdy útočník vybíhá s míčkem z rohu a hledá crossovou přihrávku na sbíhajícího obránce, který střílí. Tato situace může v utkání nastat například po úspěšné rozehrávce nebo po rozehraní standartní situace. V moderním florbale je zapojení obránců do útočné činnosti naprosto běžné. Cvičení nám pomáhá tvořit zdravý herní návyk přihrávky do druhé vlny, která nemusí být soupeřem tolik očekávaná. Cvičení vyžaduje dobrý timing. Hráči musí navázat oční kontakt, aby oba věděli, zdali je ten druhý na akci připraven. Střelba může být provedena libovolným způsobem (švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem) nicméně pokud je přihrávka ideální preferujeme střelbu přiklepnutím nebo golfovým úderem, která se provádí bez přípravy. Je tedy velmi rychlá a brankář díky tomu nemá tolik času na přesun. Pokud jde přihrávka za hráče, je většinou nucen střílet švihem. Je tedy důležité klást důraz nejen na kvalitu střelby, ale také na kvalitu přihrávky.

Doporučený počet hráčů: 8-10

Pomůcky: (2 kužely, kdybychom chtěli určit přesné místo přihrávky a střelby)

Rozvíjené dovednosti: Výběh s vedením míčku, crossová přihrávka, střelba od mantinelu, herní návyk zapojení obránců do hry, timing

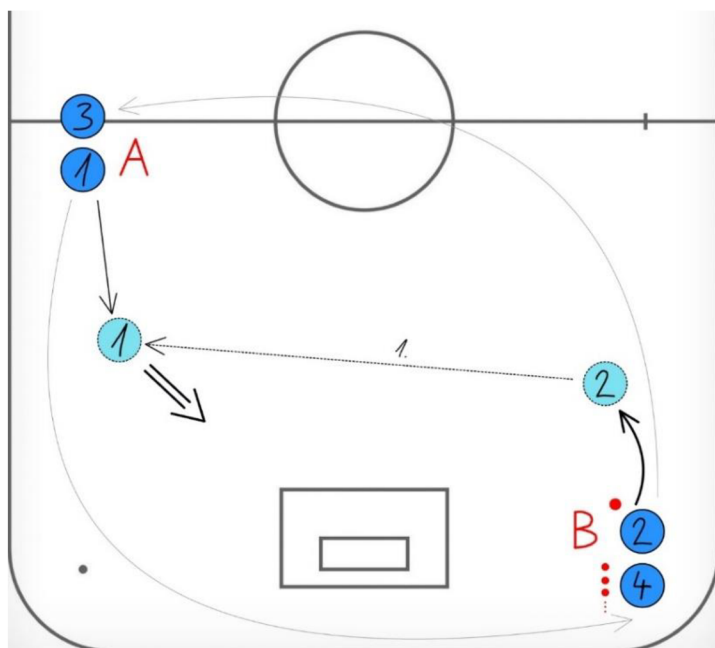
Popis cvičení: Hráč 1 a hráč 2 vybíhají současně a udržují alespoň částečný oční kontakt. Hráč 1 si hledá ideální pozici pro střelbu, mezitím co hráč 2 dělá výběh a hledá crossovou přihrávku na hráče 1. Hráč 1 po přihrávce střílí. Tím je dokončen jeden cyklus a následuje další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B a naopak. V polovině časového limitu vyhrazeného na cvičení zrcadlově vyměníme stanoviště tak, abychom cvičení procvičili i z druhé strany.

Možné modifikace:

- Přihrávka vzduchem
- Přihrávající hráč, který vybíhá s míčkem musí před přihrávkou provést kličku tak, aby zmátl imaginárního obránce, který by ho v utkání bránil
- Přidání obránce, který zabraňuje crossové přihrávce

Nákres:



Obrázek 28. Střelba od mantinelu po crossové přihrávce z navezení z rohu.

Odkaz na video:



Obrázek 29. Odkaz na cvičení: Střelba od mantinelu po crossové přihrávce z navezení z rohu.

## 5.5 Střelba ze středu

### 1. Velké, malé X

Následující dvě cvičení fungují na stejném principu a liší se pouze ve vzdálenostech, proto z jednoho cvičení (velké X) plynule přejdeme na druhé (malé X). Cvičení budeme v našem rozřazení počítat jako jedno.

#### Velké X

Cvičení simuluje střelbu nabíhajícího obránce po crossové přihrávce z rohu. Buduje v hráčích zdravý herní návyk hledat nabíhajícího obránce a tím ho zapojit do útočné hry. Střelba může být provedena libovolným způsobem (švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem) nicméně pokud je přihrávka ideální preferujeme střelbu přiklepnutím nebo golfovým úderem, která se provádí bez přípravy. Je tedy velmi rychlá a brankář díky tomu nemá tolik času na přesun. Pokud jde přihrávka za hráče, je většinou nucen střílet švihem. Je tedy důležité klást důraz nejen na kvalitu střelby, ale také na kvalitu přihrávky.

Doporučený počet hráčů: 12

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Crossová přihrávka, střelba, herní návyk zapojení obránců do hry, timing

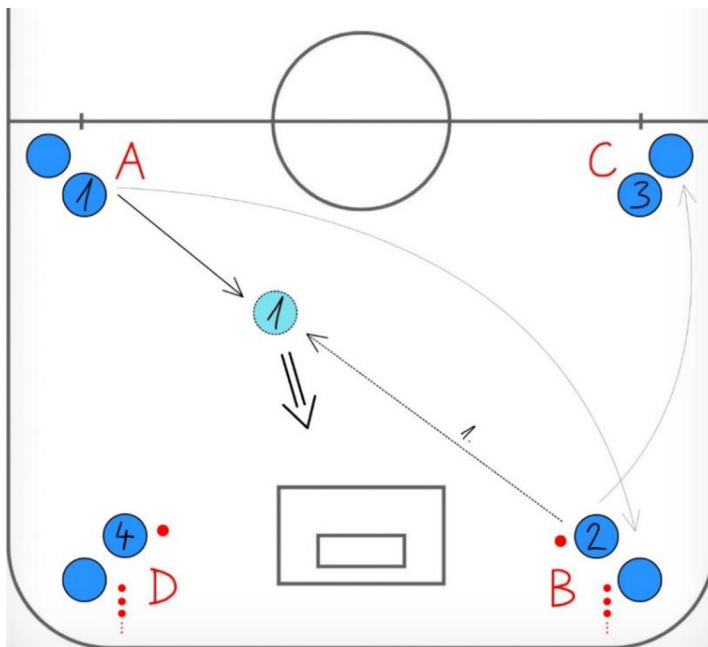
Popis cvičení: Hráč 1 vybíhá bez míčku a hledá si prostor pro střelbu na středu hřiště. Hráč 2 ve vhodný moment přihrává hráči 1 a ten poté akci zakončuje střelbou. Tím je dokončen jeden cyklus a následuje další, zrcadlově z druhé strany.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B. Hráči ze stanoviště B se přesouvají na stanoviště C. Hráči ze stanoviště C se přesouvají na stanoviště D. Hráči ze stanoviště D se přesouvají na stanoviště A.

Možné modifikace:

- Přihrávka vzduchem
- Hráč, který střílel jde dorážet/tečovat dalšímu hráči, který bude střílet

Nákres:



Obrázek 30. Velké X.

### Malé X

Cvičení rozvíjí schopnost zakončení z předbrankového prostoru. Je zde důležitá přesnost přihrávky, která je naprosto klíčová. Střílející hráč má velmi málo času na zakončení a v předbrankovém prostoru by měl být soupeřem tvrdě bráněn. Je tedy důležité, aby mu přihrávající hráč práci co nejvíce ulehčil, a to právě přesnou přihrávkou. Ta je důležitá nejen pro ulehčení práce střílejícímu hráči, ale také aby přihrávka nepropadla a soupeřův tým nešel do úniku. Tato přihrávka je tedy riskantní, ale pro soupeře velmi nebezpečná. Zakončení by mělo být provedeno co nejrychleji, a to střelbou přiklepnutím, popřípadě kreativním zakončením (např. obhození brankáře apod.).

Doporučený počet hráčů: 12

Odkaz na video:



Obrázek 31. Odkaz na cvičení:  
Velké X.

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Střelba bez přípravy, kreativní zakončení, přihrávka do předbrankového prostoru, reakce na míček, rychlost rozhodování

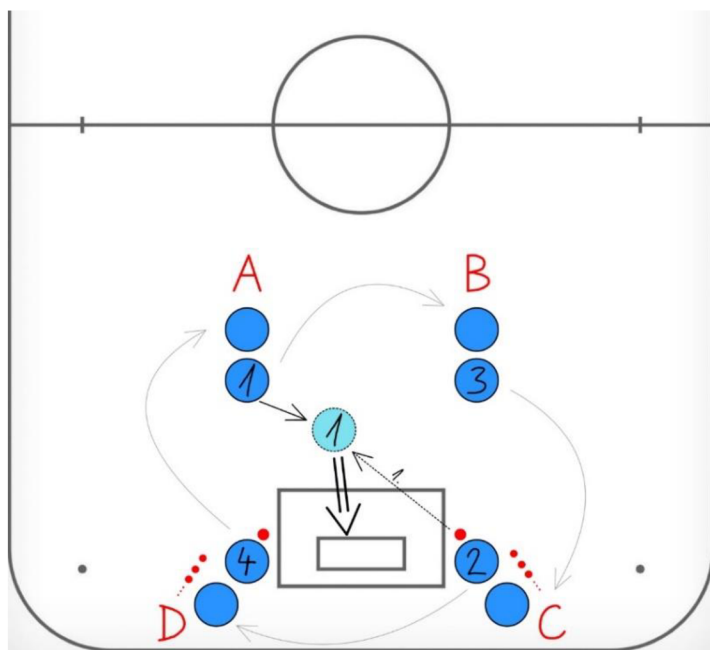
Popis cvičení: Hráč 1 odskakuje do výhodné střelecké pozice a dostává přesnou přihrávku od hráče 2. Hráč 1 následně zakončuje na branku. Tím je dokončen jeden cyklus a následuje další, zrcadlově z druhé strany.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B. Hráči ze stanoviště B se přesouvají na stanoviště C. Hráči ze stanoviště C se přesouvají na stanoviště D. Hráči ze stanoviště D se přesouvají na stanoviště A.

Možné modifikace:

- Přihrávka vzduchem

Nákres:



Obrázek 32. Malé X.

Odkaz na video:



Obrázek 33. Odkaz na cvičení:

Malé X.

## **2. Naražení s hráčem v hloubce**

Cvičení simuluje souhru centra a křídelního útočníka. Centr v rozehrávce dostává od obránce míček a posouvá ho do rohu na křídelního útočníka, který zde sbíhá. Centr následně využívá herní kombinace přihráj a běž, ze které střílí. Situace, která se ve hře vyskytuje velmi často, a proto je vhodné ji cvičit. Důležité je, aby o sobě hráči neustále věděli a měli spolu alespoň částečný oční kontakt, díky kterému oba hráči ví, v jaký moment si navzájem přihrát. Střelba by měla být provedena přiklepnutím nebo golfovým úderem. Pokud jde přihrávka za hráče, je většinou nucen střílet švihem. Je tedy důležité klást důraz nejen na kvalitu střelby, ale také na kvalitu přihrávky. Zakončení by mohlo být provedeno také vhodným kreativním zakončením (např. obhození brankáře rychlým přehozením míčku na backhand s následnou střelbou apod.). Na středu by nám však soupeř neměl dát příliš prostoru, proto je důležité, aby bylo zakončení provedeno, pokud možno co nejrychleji.

Doporučený počet hráčů: 8-10 pokud cvičení provádíme z obou stran, 6-8 pokud pouze z jedné

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Střelba, přihrávka, herní kombinace přihráj a běž, timing

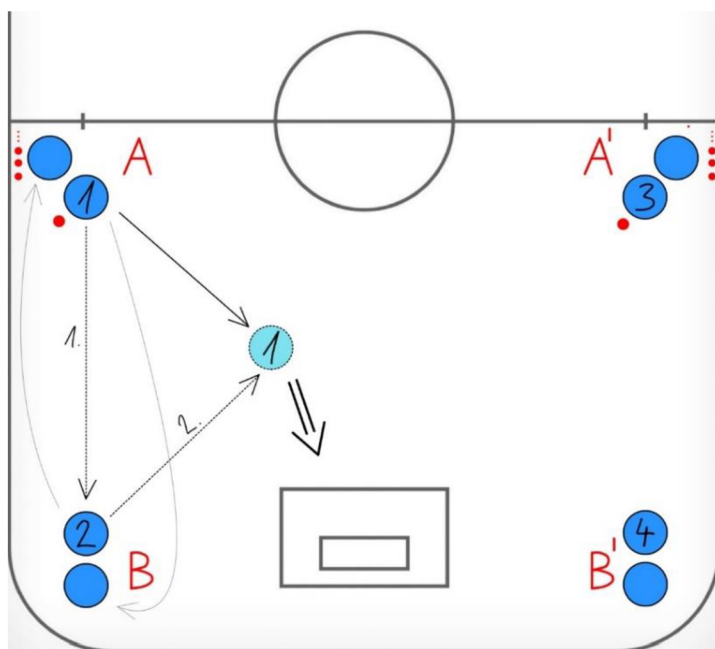
Popis cvičení: Hráč 1 přihrává hráči 2. Ihned po odehrání přihrávky hráč 1 vyběhá a hledá si prostor na středu hřiště. Hráč 1 a hráč 2 udržují alespoň částečný oční kontakt a ve vhodný moment dostává hráč 1 od hráče 2 přihrávku. Hráč 1 následně střílí. Tím je dokončen jeden cyklus a následuje další, zrcadlově z druhé strany.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B a naopak. V polovině času, který máme na cvičení vyhrazený se obě strany prohodí.

Možné modifikace:

- Přihrávky vzduchem
- Hráč, který vystřelí jde dorážet/tečovat na zadní tyč pro střelce z druhé strany

Nákres:



Obrázek 34. Naražení s hráčem v hloubce.

Odkaz na video:



Obrázek 35. Odkaz na cvičení:  
Naražení s hráčem v hloubce.

### **3. Střelba ze středu po souhře**

Cvičení simuluje herní situaci, kdy má křídelní útočník míček za soupeřovou brankou. Pravděpodobně zde bude napadán a toto cvičení nám tedy tvoří určitý herní návyk, jak se z této situace dostat a následně z ní ještě zaútočit. Cvičení tedy může sloužit jako jakási obecná šablona, jak tuto situaci řešit. Je nutné klást důraz na kvalitu přihrávek. Čím kvalitnější je přihrávka, tím rychleji může být odehrána ta následující. Střelba může být provedena libovolným způsobem (švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem). Na středu by nám však soupeř neměl dát příliš prostoru, proto je důležité, aby zakončení bylo provedeno, pokud možno co nejrychleji.

Doporučený počet hráčů: 9-12

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Přihrávka, střelba, herní návyky, timing

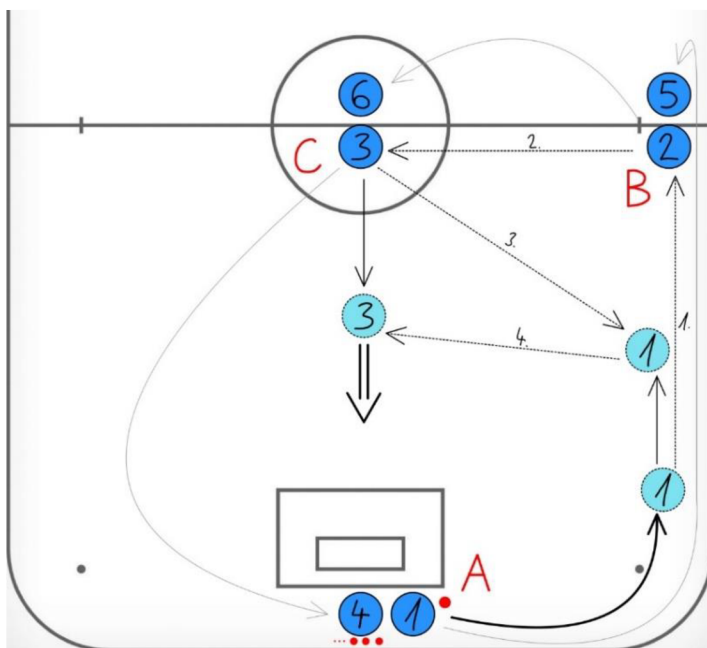
Popis cvičení: Hráč 1 vyběhá s míčkem a přihrává hráči 2, poté pokračuje v pomalém pohybu a hledá si dobrý úhel pro finální přihrávku. Hráč 2 po přijetí přihrávky přihrává hráči 3, který ihned přihrává na naběhlého hráče 1. Hráč 3 po odehrání přihrávky sbíhá do středu hřiště a udržuje alespoň částečný oční kontakt s hráčem 1, od kterého dostane finální přihrávku do střelby. Tím je dokončen jeden cyklus a následuje další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B. Hráči ze stanoviště B se přesouvají na stanoviště C. Hráči ze stanoviště C se přesouvají na stanoviště A.

### Možné modifikace:

- Finální přihrávka vzduchem
- První přihrávka vzduchem (přihrávka útočníka pod tlakem zpět na obránce)
- Hráč, který střílí jde dorážet/tečovat dalšího střelce
- Přidat obránce, který napadá hráče 1 ve výjezdu z poza brány

### Nákres:



### Odkaz na video:



Obrázek 37. Odkaz na cvičení:  
Střelba ze středu po souhře.

Obrázek 36. Střelba ze středu po souhře.

## 5.6 Dorážení, tečování

### 1. Kolotoč dorážek

Cvičením procvičujeme nejen dorážení a tečování, ale také clonění brankáři. Už během jednoho cyklu cvičení si situaci dorážení/tečování/clonění několikrát vyzkoušíme. Střelba od hráčů okolo brány by měla být provedena přiklepnutím nebo švihem. Hráč před bránou musí být neustále připraven dorážet vyražený míček, popřípadě tečovat, kdyby se mu hráč s míčkem rozhodl na teč přihrát. Tečující hráč se však nemůže příliš spoléhat na oční kontakt, protože by přihrávka na teč mohla být příliš nápadná. Hráč před bránou by měl zakončit, pokud možno co nejrychleji, protože v utkání bude v prostoru před malým brankovištěm soupeřem velmi těsně bráněn. Měl by tedy z dorážky volit především střelbu přiklepnutím nebo rychlé potáhnutí míčku do strany zakončené střelbou přiklepnutím nebo švihem. Během tečování je možné zvolit také kreativní druh zakončení jako například obhození/přehození brankáře.

Doporučený počet hráčů: 4-6

Pomůcky: -

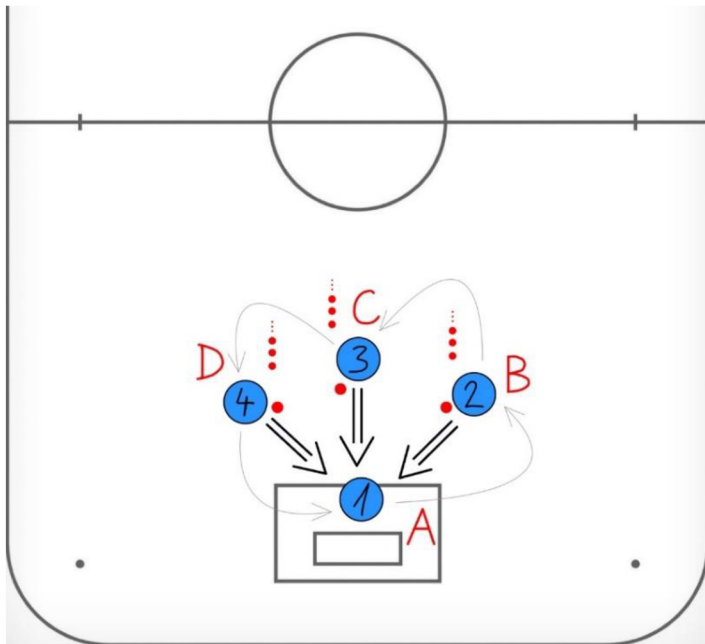
Rozvíjené dovednosti: Střelba, přihrávka na teč, reakce na míček, dorážení, tečování, kreativita v zakončení

Popis cvičení: Hráč 1 je před bránou a cloní brankáře, popřípadě se staví na dorážku nebo teč. Hráči 2, 3, 4 postupně střílí na brankáře, popřípadě přihrávají hráči 1 na teč. Hráč 1 se každou vyraženou střelou snaží dorážet, popřípadě každou přihrávku na teč tečovat. V moment, kdy dokončí střelbu nebo přihrávku na teč poslední hráč, je dokončen jeden cyklus a následuje další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči buď po každém kole (každý hráč vystřelí) rotují ze stanoviště A na stanoviště B, ze stanoviště B na stanoviště C, ze stanoviště C na stanoviště D a ze stanoviště D na stanoviště A (ve směru šedých šipek na nákresu). Hráči mohou také rotovat po více dokončených kolech (jako je uvedeno na videu). Hráči mohou také rotovat po časovém intervalu stanoveným trenérem.

Možné modifikace: -

Nákres:



Obrázek 38. Kolotoč dorážek.

Odkaz na video:



Obrázek 39. Odkaz na cvičení:  
Kolotoč dorážek.



## 2. Tečování z pohybu

Cvičením procvičujeme především tečování. Simuluje breakovou situaci, kdy útočící hráč zabíhá za obranu soupeře a dostává zde buď přihrávku vzduchem nebo dlouhý výhoz od brankáře. Je důležité, aby útočící hráč měl neustálý oční kontakt s míčkem a tedy věděl, kdy přihrávku dostane. Situaci následně řeší rychlou tečí, střelbou přiklepnutím nebo kreativním zakončením.

Doporučený počet hráčů: 7

Pomůcky: Mantinel/lavička (můžeme je různě polohovat a tím donutit hráče hrát vyšší nebo menší lob)

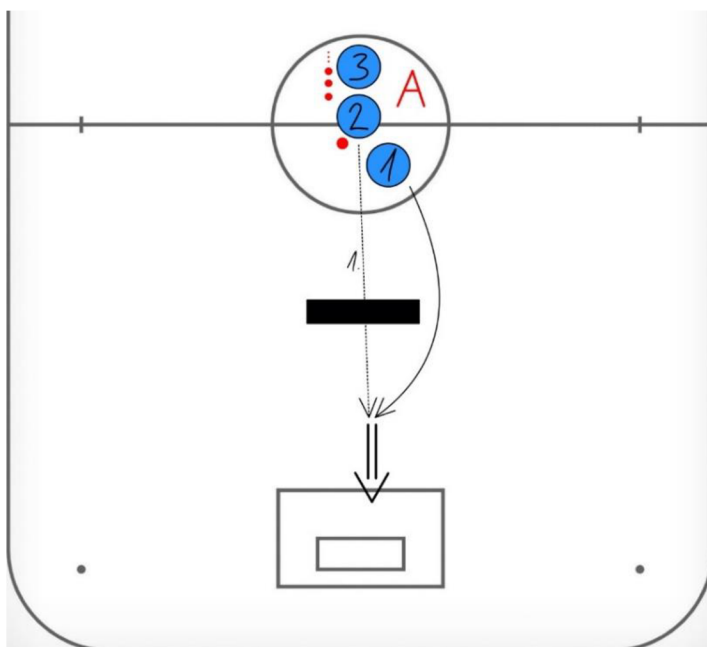
Rozvíjené dovednosti: Tečování, střelba přiklepnutím, kreativní řešení situace, reakce na míček, přihrávka vzduchem, timing

Popis cvičení: Hráč 1 vybíhá bez míčku. Hráč 2 ve vhodný moment (když se hráč 1 otočí, aby měl oční kontakt s míčkem) přihrává vzduchem hráči 1 na teč. Hráč 1 následně zakončuje na branku. Tímto je dokončen jeden cyklus a následuje další.

Výměna hráčů ve cvičení: -

Možné modifikace: -

Nákres:



Obrázek 40. Tečování z pohybu.

Odkaz na video:



Obrázek 41. Odkaz na cvičení:  
Tečování z pohybu.

### **3. Dorážení s pomocí mantinelu**

Cvičením procvičujeme především dorážení. Simuluje situaci, kdy se k útočícímu hráči v předbrankovém prostoru odrazí míček. Tato situace je v utkání velmi častá a góly z dorážek tvoří velkou část celkových gólů týmu. Je tedy rozumné dorážky cvičit a být na ně připravený. Hráč, který ve cvičení doráží by neměl příliš sledovat hráče s míčkem, který mu bude o mantinel přihrávat. V tomto cvičení chceme trénovat náhlou reakci na odražený míček, ne schopnost střelby z přihrávky. Hráč, který o mantinel přihrává se nemusí snažit dávat každou přihrávku přesně na čepel. Dorážející hráč také v utkání nedostane každý odražený míček přesně na čepel a bude si muset poradit s takovým, který se k němu dostane. Dorážka by měla být provedena střelbou přiklepnutím. Tu lze provést bez přípravy a je velmi rychlá. Zvětšuje nám tedy šanci, že se brankář nestihne přesunout nebo na střelu nebude připraven.

Doporučený počet hráčů: 8-12

Pomůcky: 2 mantinely/lavičky

Rozvíjené dovednosti: Dorážení, střelba přiklepnutím, přihrávka o mantinel, reakce na odražený míček

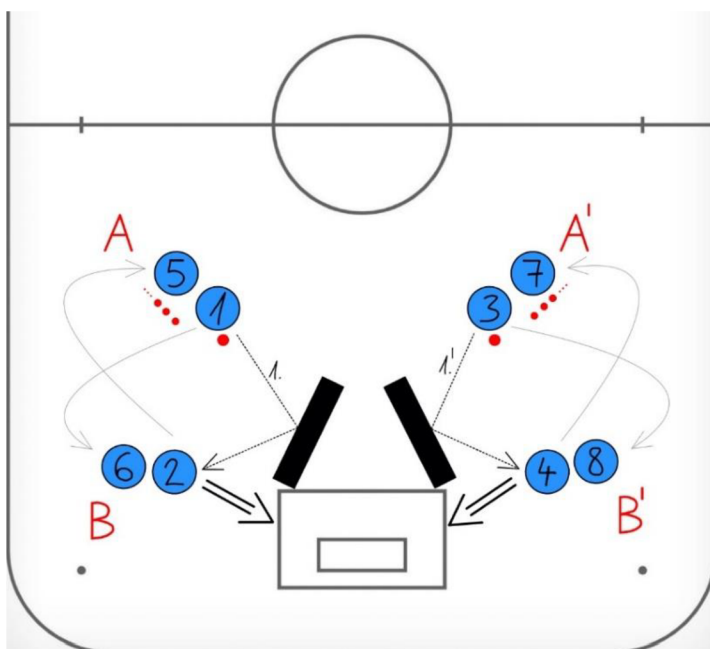
Popis cvičení: Hráč 1 přihrává o mantinel hráči 2. Hráč 2 následně doráží odražený míček od mantinelu a zakončuje na branku. Celá situace se opakuje z druhé strany. Tím je dokončen jeden cyklus a následuje další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B. Hráči ze stanoviště B se přesouvají na stanoviště A. V polovině času, který máme na cvičení vyhrazený se obě strany prohodí.

Možné modifikace:

- Přihrávka o mantinel jde vzduchem

Nákres:



Obrázek 42. Dorážení s pomocí mantinelu.

Odkaz na video:



Obrázek 43. Odkaz na cvičení:  
Dorážení s pomocí mantinelu.

## 5.7 Komplexní cvičení

Komplexní cvičení budou složitější cvičení, která obsahují velký počet herních prvků a zapojují velký počet hráčů do jednoho cyklu.

### 1. Dvojí věže

Cvičení dvojích věží může být zpočátku velmi chaotické. Avšak v moment, kdy si ho hráči osvojí nabízí velký počet přihrávek na malém prostoru do obou stran zároveň, což nutí hráče neustále sledovat prostor kolem sebe. Hráč se musí v rychlosti zorientovat, zdali přihrává pravákovi nebo levákovi, což ho učí kombinovat na malém prostoru. Nesmírně důležitá je kvalita přihrávek, která určuje chod celého cvičení. Všechny přihrávky by měly být odehrány co nejrychleji, tedy pokud možno z první. Střelba by měla být zakončena přiklepnutím, potažmo švihem nebo přihrávkou na teč clonícímu hráči.

Doporučený počet hráčů: 11-13

Pomůcky: -

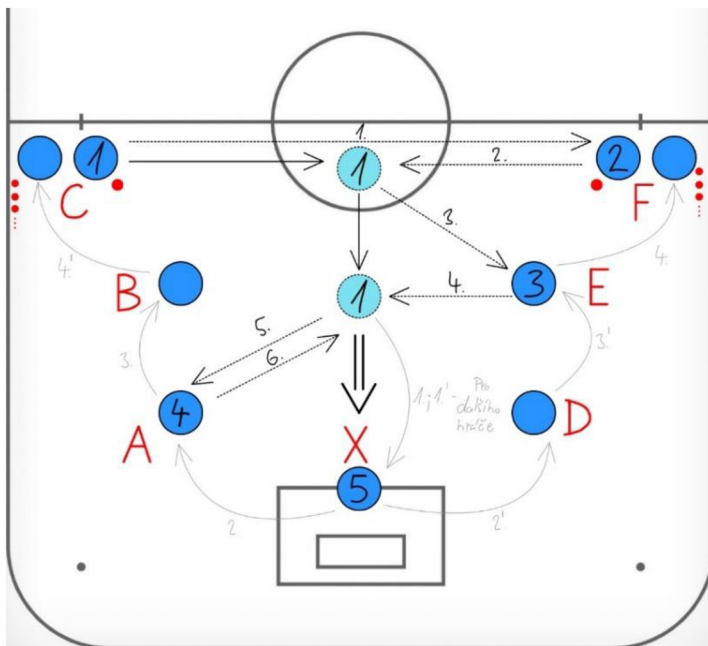
Rozvíjené dovednosti: Střelba, přihrávka, clonění, dorážení, tečování

Popis cvičení: Hráč 1 přihrává hráči 2 a dává se do pohybu. Hráč 2 vrací přihrávku hráči 1. Hráč 1 po přijetí přihrávky co nejrychleji přihrává hráči 3 a pokračuje v pohybu do před brankového prostoru. Hráč 3 vrací do běhu přihrávku hráči 1. Hráč 1 po přijetí přihrávky co nejrychleji přihrává hráči 4. Hráč 4 vrací přihrávku hráči 1, který akci zakončuje střelbou nebo přihrávkou na teč hráči 5. Tímto je dokončen jeden cyklus a zrcadlově následuje další z druhé strany.

Výměna hráčů ve cvičení: Rozdělme výměnu hráčů na dva případy (I., II.), které se neustále střídají. I. Výchozí stanoviště bude stanoviště C. Hráči se ze stanoviště C se přesouvají na stanoviště X. Hráči ze stanoviště X se přesouvají na stanoviště A. Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B. Hráči ze stanoviště B se přesouvají na stanoviště C. II. Výchozí stanoviště bude stanoviště F. Hráči se ze stanoviště F se přesouvají na stanoviště X. Hráči ze stanoviště X se přesouvají na stanoviště D. Hráči ze stanoviště D se přesouvají na stanoviště E. Hráči ze stanoviště E se přesouvají na stanoviště F. Číslice u šedých šipek v nákresu značí pořadí točení jednotlivých hráčů po jednom lichém odehraném cyklu. Šedé číslice s čárkou značí to stejné, jen sudý (zrcadlový) cyklus.

Možné modifikace: -

Nákres:



Obrázek 44. Dvojí věže.

Odkaz na video:



Obrázek 45. Odkaz na cvičení:

Dvojí věže.

## **2. Tři střely do dva na jedna**

Cvičení obsahuje tři střely a následnou situaci dva na jedna, která se v utkání vyskytuje velmi často. Dobře vyřešená situace dva na jedna často končí gólem. Pro každý tým je důležité tyto situace pilovat, a to jak z útočného, tak obranného pohledu. Střelba hráčů vybíhajících z rohu by měla být provedena švihem nebo přiklepnutím. Střelba hráče vybíhajícího shora může být provedena libovolným způsobem (tedy švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem). Herní situaci dva na jedna řeší hráči libovolně, a tedy ji i libovolně zakončují.

Doporučený počet hráčů: 10

Pomůcky: 2 kužely

Rozvíjené dovednosti: Střelba, vedení míčku, řešení situace dva na jedna

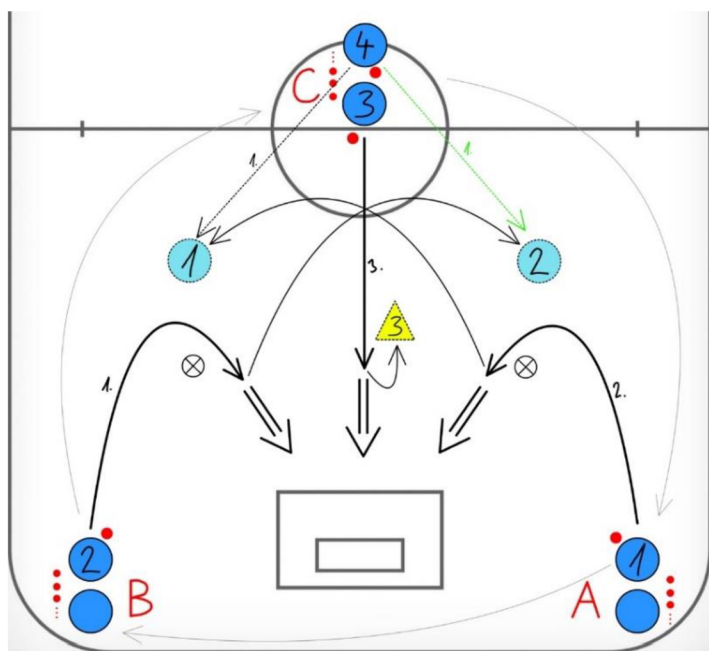
Popis cvičení: Hráč 1 vybíhá s míčkem okolo kuželu a jde do střelby. Pokračuje hráč 2, který vybíhá s míčkem s mírným časovým odstupem od hráče 1, opět s míčkem obíhá kužel a střílí. Hráči 1 a 2 pokračují v pohybu k polovině hřiště, vyměňují si pozice a otáčejí se směrem k brance. V momentě, kdy vystřelí hráč 2 vybíhá hráč 3 a svůj výběh po ose hřiště zakončuje střelbou. Hráč 3 se po střelbě otáčí a stává se z něj obránce. Hráč 4 přihrává hráči 1 nebo hráči 2 a to v moment, kdy už jsou otočeni směrem k brance. Vzniká situace dva na jedna, kde hráči 1 a 2 útočí a hráč 3 je brání. Tato situace je hráči řešena libovolně. Tímto je dokončen jeden cyklus a následuje další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B. Hráči ze stanoviště B se přesouvají na stanoviště C. Hráči ze stanoviště C se přesouvají na stanoviště A. Další možná rotace hráčů by mohla být, že útočníci rotují na stanovištích A a B, obránci zůstávají na stanovišti C.

Možné modifikace:

- Místo hráče 4 přihrává do situace dva na jedna trenér nebo střídající brankář

Nákres:



Obrázek 46. Tři střely do dva na jedna.

Odkaz na video:



Obrázek 47. Odkaz na cvičení:  
Tři střely do dva na jedna.

### 3. Švédské rohy

Cvičení simuluje jedno z řešení útočné herní situace z rohu. Cvičení nám upevňuje herní návyk zapojení obránců do útočné hry a také zastoupení obránců útočníky. Propojuje nám tedy všechny herní posty, což je v moderním florbale naprosto běžné. Hráči se průběhem hry dostanou na posty, na kterých v základu nehrají a musí vědět, co zde dělat. Propojení všech postů nám dovoluje nespočet nových herních možností, a proto je téměř nezbytné tuto herní strategii zapojit. Hráči musí mít během cvičení neustálý alespoň částečný oční kontakt a neustále sledovat hru dopředu, aby věděli, kdy a jak rychle pohyby provádět, tak, aby spolu byly všichni hráči synchronní. Timing je v tomto cvičení naprosto klíčový. Nabíhající hráči nesmí být nikde příliš brzo ani příliš pozdě. Střelba může být provedena libovolným způsobem (švihem, přiklepnutím nebo golfovým úderem) nicméně pokud je přihrávka ideální preferujeme střelbu přiklepnutím nebo golfovým úderem, která se provádí bez přípravy. Je tedy velmi rychlá a brankář díky tomu nemá tolik času na přesun. Pokud jde přihrávka za hráče, je většinou nucen střílet švihem, což střelbu zpomalí. Je tedy důležité klást důraz nejen na kvalitu střelby, ale také na kvalitu přihrávky.

Doporučený počet hráčů: 12

Pomůcky: -

Rozvíjené dovednosti: Střelba, přihrávka, timing, herní návyky, zapojení obránců do útočné činnosti,

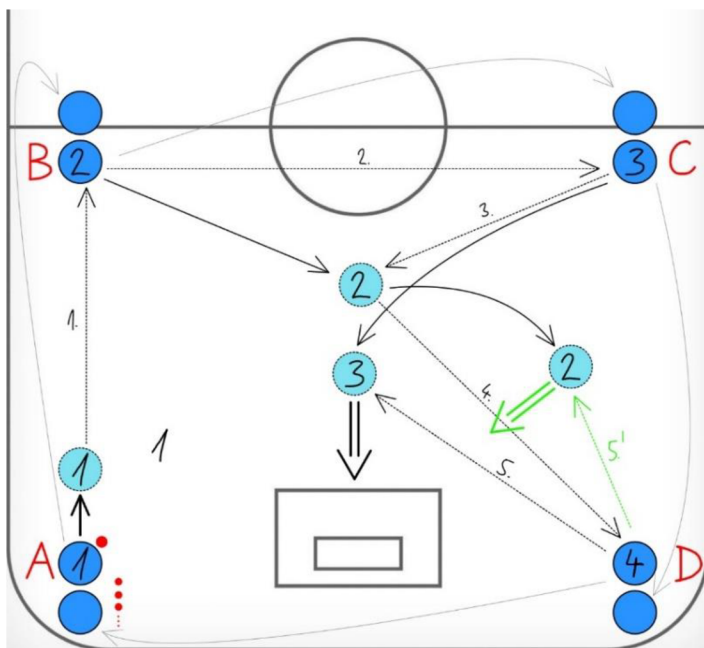
Popis cvičení: Hráč 1 z pohybu přihrává hráči 2. Hráč 2 co nejrychleji přihrává míček hráči 3 a ihned po odehrání přihrávky zahajuje pohyb do středu hřiště. Hráč 3 přihrává hráči 2 do pohybu a ihned po odehrání přihrávky zahajuje pohyb do předbrankového prostoru. Hráč 2 po přijetí přihrávky co nejrychleji přihrává míček hráči 4 a pokračuje v pohybu za osu hřiště. Hráč 4 má nyní dvě možnosti, a to finální přihrávku na hráče 3 nebo na hráče 2. Tímto je dokončen jeden cyklus a následuje další.

Výměna hráčů ve cvičení: Hráči ze stanoviště A se přesouvají na stanoviště B. Hráči ze stanoviště B se přesouvají na stanoviště C. Hráči ze stanoviště C se přesouvají na stanoviště D. Hráči ze stanoviště D se přesouvají na stanoviště A

Možné modifikace:

- Přidání clonícího hráče, který doráží/tečuje
- Finální přihrávka na hráče 3 vzduchem
- Hráč 4 přihrává hráči 2 a hráč 2 následně přihrává hráči 3. Ten zakončuje.

Nákres: Zelená šipka znázorňuje druhou možnost pro hráče 4, který se sám rozhoduje, komu přihrává finální přihrávku.



Obrázek 48. Švédské rohy.

Odkaz na video:



Obrázek 49. Odkaz na cvičení: Švédské rohy.

## 4. ZÁVĚRY

Cílem bylo sestavit soubor herních cvičení pro rozvoj střelby a přihrávky ve florbalu pro kategorii 16-18 let. Hlavní inspirací tohoto zásobníku byly mé dlouholeté florbalové zkušenosti, které jsem nasbíral za dobu, kterou se florbalu věnuji.

V teoretické části jsou rozebrány základní florbalové poznatky. Charakteristika florbalu, útočné herní činnosti jednotlivce, útočné herní kombinace. Kromě toho jsou zde obsaženy také kapitoly na motorické učení, tréninkovou jednotku a sportovní výkon.

V praktické části obsahuje práce zásobník 21 graficky znázorněných cvičení s videoukázkou. Všech 21 cvičení bylo rozděleno do 7 kategorií. Tyto kategorie jsou: přihrávky, střelba z výběhu, střelba z plné rychlosti, střelba ze středu, střelba od mantinelu, dorážení/tečování a komplexní cvičení. V každé kategorii je počet cvičení zastoupen rovnoměrně. Zásobník obsahuje 7 kategorií po 3 cvičení.

Každé cvičení je popsáno, graficky znázorněno a natočeno. Odkazy na videa jsou formou QR kódů. Grafické znázornění bylo provedeno v grafickém tabletu v aplikaci Notability, která je placená. Grafické znázornění odpovídá legendě, která je v práci uvedena.

Cvičení byla vytvořena především pro florbalové kluby nežli pro výuku v tělesné výchově. Většina cvičení vyžaduje větší florbalovou zdatnost, než je na školní úrovni běžná, a proto jsou cvičení vhodná především ve florbalových klubech od kategorie 16-18 let a výš, kde by hráči/ky měli mít dostatečné dovednosti k zvládnutí těchto cvičení. Některá cvičení je však možné použít i u mladších kategorií. Vždy záleží na úrovni hráčů.



## 5. SOUHRN

Hlavním cílem této práce bylo sestavit soubor cvičení pro rozvoj střelby a přihrávek pro hráče/ky florbalu kategorie 16–18 let.

Díličními cíli této práce bylo analyzovat odbornou literaturu, připravit soubor vhodných cvičení, graficky je znázornit a pořídit jejich videozáznam.

V teoretické části jsou rozebrány základní florbalové poznatky. Charakteristika florbalu, útočné herní činnosti jednotlivce, útočné herní kombinace. Kromě toho jsou zde obsaženy také kapitoly na motorické učení, tréninkovou jednotku a sportovní výkon.

V praktické části obsahuje práce zásobník 21 graficky znázorněných cvičení s videoukázkou. Všech 21 cvičení bylo rozděleno do 7 kategorií. Tyto kategorie jsou: přihrávky, střelba z výběhu, střelba z plné rychlosti, střelba ze středu, střelba od mantinelu, dorážení/tečování a komplexní cvičení. V každé kategorii je počet cvičení zastoupen rovnoměrně. Zásobník obsahuje 7 kategorií po 3 cvičení.

Výsledkem této práce je přehled o florbalu jako takovém a zásobník 21 cvičení rozvíjející především střelbu a přihrávku. Tento zásobník může sloužit jako inspirace pro florbalové kluby.

## 6. SUMMARY

The main goal of this bachelor thesis was to prepare a list of exercises that are developing shooting and passing in floorball for players in category of 16-18 years.

The partial goals of this bachelor thesis was to analyze professional literature, prepare a list of suitable exercises, graphically represent them and make a video record of them.

In the theoretical part, the basic knowledge of floorball is analyzed. Characteristics of floorball, offensive game activities of an individual, offensive game combinations. In addition, there are also chapters on motor learning, training unit and sport performance.

In the practical part, the thesis contains a stack of 21 graphically illustrated exercises with a video demonstration. All 21 exercises was divided into 7 categories. These categories are: passing, shooting from the perimeter, shooting from full speed, shooting from the center, shooting from the barrier, shooting/dripping and complex exercises. In each category, the number of exercises is represented equally. The magazine contains 7 categories of 3 exercises.

The results of this thesis is an overview of floorball as such and the stack of 21 exercises that mainly develop shooting and passing. This stack can be used as an inspiration for floorball clubs.

## 7. REFERENČNÍ SEZNAM

Bernaciková, M. (2011). *Fyziologie sportovních disciplín*. Florbal.

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-florbal.html>

Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Bompa, T. O. (1999). *Periodization of training for sports*. Champaign: Human Kinetics.

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.s

Bouchard, C. (1986). *Genetics of aerobic power and capacity*. *Sport and human genetics*, 13, 59-89.

Bouchard, C., Malina, R. M., & Pérusse, L. (1997). *Genetics of fitness and physical performance*. Human Kinetics.

Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti – kouzlo hráčského naturelu*. Praha: Grada Publishing.

Bukač, L., & Dovalil, J. (1990). *Lední hokej: Trénink herní dokonalosti*. Praha: Olympia.

Český florbal. (2022, Červenec 25). *Pravidla florbalu*. Český florbal. <https://www.ceskyflorbal.cz/document/?root=31>

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Haibach-Beach, P. S., Reid G. D., & Collier, D. H. (2018). *Motor learning and development*. Champaign: Human Kinetics.

Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.

Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). *Endurance and strength training for soccer players: Physiological considerations*. *Sports Medicine*, 34(3), 165-180.

IFF. (2022, May 18). *Rules of the Game*. International Floorball Federation.

<https://floorball.sport/rules-and-regulations/rules-of-the-game/>

Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kolář, K. (2018). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova.

Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press.

Kostka, V. (1984). *Moderní hokej*. Praha: Olympia.

Kostka, V., Bukač, L., & Šafařík, V. (1986). *Lední hokej: Teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Kysel, J. (2010). *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing.

- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., Hůlka, K., Viktorjeník, D., Langer, F., Kratochvíl, J., Rozsypal, R., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Mazzeo, F., Altavilla, G., D'elia, F., & Raiola, G. (2018). *Development of doping in sports: Overview and analysis*. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1669-1677.
- Mazzeo, F., & Raiola, G. (2018). *An investigation of drugs abuse in sport performance*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13, 309-319.
- Nykodým, J., Čada, M., Chvátalová, M., Missbach, Z., Pětivlas, T., Procházka, R., Starec, P., Strachová, M., Vilím, M., & Večeřa, K. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Oxendine, J. B. (1984). *Psychology of motor learning*, 2. edition. Prentice-Hall: Englewood Cliffs.
- Pavlík, J. (1999). *Tělesná stavba jako faktor výkonnosti sportovce*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Pavlík, J., Sebera, M., Stochl, J., Vespalec, T., & Zvonař, M. (2010). *Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sergijenko, L. (2001). *The genetic limits of sports performance*. *Scuola dello Sport*, 20(52), 7-11.
- Sharkey, B. & Gaskill, S. (2019). *Fyziologie sportu pro trenéry*. Praha: Mladá fronta.
- Sherill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). Boston, MA: WCB/McGraw-Hill.
- Schmidt, R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. Champaign: Human Kinetics.
- Skružný, Z. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada Publishing.
- Sýkora, F., & Kostková, J. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Krol, P., & Šafář, M. (2022). *Sportovní psychologie – průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Praha: Grada Publishing.
- Táborský, F., et al. (2007). *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy (2nd ed.)*. Brno: Masarykova univerzita.

## 8. PŘÍLOHY

### a. Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Videodokumentace florbalových cvičení pro bakalářskou práci

Vedoucí studie (projektu): Blažek Vladimír

Účastníci studie (projektu) budou natočeni na video při provozování florbalových cvičení. Tato videa budou použita v bakalářské práci s názvem „Soubor florbalových cvičení pro rozvoj střelby a přihrávky pro kategorii 16-18 let“. Videa budou v této práci sloužit jako videoukázka k příslušným cvičením pro lepší názornost.

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Datum: