

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Vytvoření odborné publikace pro výuku florbalu
(diplomová práce)

Autor práce: Jiří Kysel, učitelství pro ZŠ Z - TV
Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.
Oponent: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

České Budějovice, 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Production of special floorball tutorial publication
(graduation theses)**

Author: Jiří Kysel

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Opponent: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

České Budějovice, 2010

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Vytvoření odborné publikace pro výuku florbalu

Jméno a příjmení autora: Jiří Kysel

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, kombinace TV-Z

Pracoviště: KTVS PF JU

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2010

Abstrakt:

Moderní sportovní odvětví, florbal, zažívá v posledních letech v České republice obrovský rozvoj. Má jednoduchá pravidla, je nenáročný na materiální vybavení, snadno se učí a padá v něm mnoho branek. Právem je řazený mezi nejoblíbenější sporty pro chlapce i dívky. Florbal je jednou z vhodných alternativ v náplni povinné i zájmové tělesné výchovy na školách. Zároveň je soutěžním sportem všech kategorií. Vzniklá publikace si klade za cíl vyplnit mezeru na poli metodických materiálů. Nabízí učitelům tělesné výchovy, vedoucím zájmových kroužků, trenérům i ostatním zájemcům základní poznatky o florbalu. Největší prostor je věnován metodice nácviku florbalových dovedností. Součástí jsou dále informace o historii, výběru vybavení, výklad pravidel, vhodné tréninkové formy, vedení družstva v utkáních, kompenzační cvičení, úrazová prevence atd.

Klíčová slova:

florbal, tělesná výchova, školní sport, trénink, učebnice

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Production of special floorball tutorial publication

Author's first name and surname: Jiří Kysel

Field of study: Teaching for secondary school, specialization Physical Education –
Geography

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

The year of presentation: 2010

Abstract:

Floorball as a modern sport branch has been recently under intensive development in the Czech Republic. The rules are simple and the equipment is not expensive. This sport is easy to train and it is attractive for many scored goals. It becomes very popular among boys and girls. Floorball represents a suitable alternative sport in both compulsory and optional physical education at schools. There are also competitions for all categories. The lack of methodical guide-books has led to creation of this new publication. It includes basic knowledge about floorball and it is intended for PE teachers, leaders of interest groups, coaches and others. The publication focuses especially on methodical aspects of floorball skills training. The book also provides information on history, choice of equipment, interpretation of rules, efficient training forms, leading the team in matches, corrective exercises or injury prevention, for example.

Keywords:

floorball, physical education, school sport, training, textbook

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Jiří Kysel

Datum 23.4.2010

Poděkování

Děkuji vedoucímu diplomové práce, panu PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracovávání mé diplomové práce. Dále děkuji Martinu Flouskovi za fotografování a poskytnutí fotografií pro obrazové přílohy. Děkuji také Elišce Křížové, Danielu Šebkovi a Martinu Benešovi za předvádění florbalových činností a Lukáši Malému za předvádění signálů rozhodčího.

Jiří Kysel

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Metodologie.....	9
2.1 Cíle a úkoly práce	9
2.2 Použité metody práce.....	10
2.3 Rozbor literatury.....	10
3 Analytická část práce.....	13
3.1 Historie.....	13
3.2 Pravidla.....	15
3.3 Herní činnosti jednotlivce.....	16
3.4 Herní kombinace.....	18
3.5 Herní systémy.....	19
3.6 Ontogeneze motoriky.....	20
4 Syntetická část práce.....	22
5 Závěr.....	24
Referenční seznam.....	25
Příloha - Florbal pro každého	

1 ÚVOD

V současné době v České republice není kolektivní sport, který by rychlostí svého rozvoje mohl konkurovat florbalu. Zatímco před dvaceti lety jej znalo pár desítek nadšenců, nyní jsou aktivních florbalistů desetitisíce. Počtem členské základny náleží florbalu příčka čtvrtého nejrozšířenějšího sportu v ČR a registrovaných hráčů, družstev i soutěží stále přibývá. Florbal se dynamicky přibližuje masovým sportům tenisu, hokeji a kopané.

Rozvoji napomáhá nenáročnost sportu a přitažlivost pro obě pohlaví. Lze jej provozovat celoročně s minimálními náklady. Z těchto důvodů vtrhnul florbal do hodin tělesné výchovy jako fenomén moderní doby a jeho obrovský boom stále trvá. Dle výzkumů oblíbenosti sportů na základních školách je florbal druhý nejoblíbenější u děvčat i chlapců. V součtu obou pohlaví je jednoznačně nejoblíbenějším sportem na druhém stupni základních škol (Mirovský, 2003). Podobné oblibě se dle Černého (2006) těší florbal i na středních školách.

I přes výraznou oblibu není dosud didaktika florbalu dostatečně zpracována. Ve složité situaci se nachází zejména učitelé tělesné výchovy na všech stupních škol. Podle Dolanského (2004) florbal nezařazuje do výuky třetina učitelů tělesné výchovy, i přes dostatečné materiální zázemí a zájem žáků i žákyň. „Důvodem absence florbalu na školách je z 29 % nedostatek znalostí metodiky.“ (Štěpánek, 2008, 44.)

Smolík (2005) zjistil, že dokonce 46 % učitelů tělesné výchovy nezná florbalová pravidla. Zdrojů, odkud čerpat náměty jakým způsobem učit florbal není mnoho, jen málo učitelů má osobní zkušenosti. Stěžejním záměrem práce je vytvoření publikace, která přispěje k větší informovanosti a stane se vítaným pomocníkem při hodinách tělesné výchovy i při zájmových kroužcích na školách. Zároveň je určena trenérům zejména mládežnických kategorií v oddílech a nejširší florbalové veřejnosti.

Florbal provází můj život již mnoho let. Vyzkoušel jsem si mnoho různých rolí od hráčských až po funkcionářské, viděl stovky utkání nejrůznějších kategorií. Jelikož studuji tělesnou výchovu, chci se ve své diplomové práci zabývat právě tímto tématem. Jsem studentem nejvyšší trenérské kvalifikace. Mám za sebou více než tisíc odvedených tréninkových jednotek s převahou mládežnických kategorií na všech úrovních, zkušenosti mám i s mezinárodním florbalem. Působím jako metodik, šéftrenér, konzultant a školitel trenérů i učitelů, snažím se jim předávat své zkušenosti. Proto jsem se rozhodl přispět k nedostatečnému počtu česky psaných metodických materiálů.

2 Metodologie

2.1 Cíle a úkoly práce

Cílem práce je vytvoření odborné publikace pro výuku florbalu. Text by se měl zabývat zejména didaktickými návody pro nácvik základní florbalové techniky. Popis herních činností hráčů i brankářů, herních kombinací a systémů by měl být doplněn obrazovou přílohou a metodickými doporučeními. Nezbytné je vytvoření výkladu pravidel a pojednání o vhodném vybavení. Dále by součástí publikace měly být kapitoly věnující se historii sportu, jeho aplikacích pro školní prostředí, specifika tréninku jednotlivých kategorií, vedení družstva v utkání (koučování) a o regeneraci. Cílem je zařadit do knihy i zásobník cvičení a her vhodných pro florbal.

V časovém sledu úkolů je na prvním místě prostudování dostupných odborných i populárně naučných zdrojů českých i cizojazyčných. Následuje vytvoření osnovy publikace. Dále provedení focení a zpracování obrazového materiálu pro metodické účely. Poté zpracování jednotlivých kapitol publikace a vytvoření závěrečné zprávy.

2.2 Použité metody práce

Těžiště práce spočívá v autorských znalostech. Řadu let se věnuji studiu florbalu. Díky tomu podrobně znám veškeré české materiály. Těch ostatně není mnoho, na některých jsem se sám aktivně podílel. Orientuji se i v nejvýznamnějších zahraničních zdrojích. Své poznatky nabývám studiem, účastí na seminářích i praxí. V poslední době školím pro Českou florbalovou unii trenéry v rámci licenčních stupňů i seminářů na vyžádaná témata. Ve florbalovém hnutí je známá především má činnost pro začínající trenéry se zaměřením na dětské kategorie a propagace florbalu na školách.

Jako jedinou použitou metodu, kromě nezbytného fotografování pro obrazovou dokumentaci textu, je možné vymezit obsahovou analýzu jako prostředek čerpání informací. Většina textu se však zakládá na osobních zkušenostech. Vzhledem k mému úspěšnému metodickému působení věřím, že vzniklý text bude kvalitní.

2.3 Rozbor literatury

Nejvýznamnější domácí publikací z oblasti teorie sportovního tréninku je „Výkon a trénink ve sportu“ autorského kolektivu pod vedením Josefa Dovalila. V didaktice pro školní účely se opíráme o dílo „Didaktika školní tělesné výchovy“ autorů Rychtecký, Fialová. V oblasti sportu dětí a mládeže využíváme knihu „Sportovní příprava dětí“ autora Periče.

Nejnámější českou florbalovou knihou je „Florbal“ s podtitulem „Technika, trénink, pravidla hry“ od kolektivu autorů pod vedením Zdeňka Skružného. Je určena široké veřejnosti, obsahuje mimo jiné základní informace o pravidlech, vybavení i metodice. Díky rychlému rozvoji však již není v mnoha skutečnostech aktuální a v současné době se připravuje její aktualizace.

Metodicky zaměřenou publikací je „Florbal, učebnice pro trenéry“ od kolektivu autorů pod vedením Davida Zlatníka. Kromě rozebrání systematiky florbalu obsahuje i kapitoly z obecného sportovního tréninku a vedení družstva v utkání. V roce 2007 vyšla ve druhém vydání, ke škodě trenérů, neaktualizovaná.

Šikovná příručka pro trenéry od stejného autora se jmenuje „Florbalový trénink v praxi, herní činnosti jednotlivce“. Obsahuje čtyřicet modelových tréninkových jednotek zaměřených na trénink herních činností. Podobnou publikaci vytvořil ve větším rozsahu Jiří Kysel o herních kombinacích („Herní kombinace, příklady tréninkových jednotek“). Momentálně metodická činnost unie spěje k vytvoření dlouho očekávané příručky o herních systémech.

Zdeněk Skružný byl vedoucím autorského kolektivu příručky „Florbalový brankář“ s podtitulem „Technika, taktika, kondice“. Útlá knížka popisuje herní činnosti brankáře a jeho trénink. Úplnou novinkou vydanou opět Českou florbalovou unií je knížka z pera Zuzany Martínkové, zkušené trenérky mládežnických kategorií nazvaná „Florbal, praktický průvodce tréninkem mládeže“. Pro úplnost dodejme, že nejstarší metodická publikace se jmenovala „Základy florbalu“, autorem byl Bohumír Roubal a kolektiv.

Roman Karczmarczyk je autorem knihy „Florbal - učebnice (nejen) pro trenéry“. Bohužel tato práce s trénováním florbalu nemá mnoho společného. Kniha je navíc z nemalé části kopií nejmenované hokejové publikace. Vykazuje značné nepřesnosti i faktické chyby a její přínos pro florbal je nulový, pro čtenáře spíše záporný.

Na poli školního florbalu alespoň jmenujme novou publikaci „Základy didaktiky sportovních her“ kolektivu autorů pod vedením Rudolfa Psotty, kde nalezneme kapitolu „Didaktika florbalu“ od Jana Kříčka. Text je však psaný pouze obecně a o florbalu se čtenář nedozví prakticky nic. Jiří Kysel sestavil praktickou příručku pro učitele tělesné výchovy s názvem „Školní florbal“. Nebyla oficiálně vydána, lze ji však objednat od florbalové unie a obsahuje zejména zásobník cvičení vhodných pro školní vyučování.

V člancích v odborných časopisech není florbalu věnována dostatečná pozornost. Jmenujme z poslední doby „Historie a současnost florbalu“ a „Vybrané kapitoly z pravidel florbalu“ od Jiřího Kysela. Obojí vyšlo v časopise Tělesná výchova a sport mládeže, v následujících číslech budou navazovat články o florbalové metodice zaměřené na učitele tělesné výchovy.

V posledních letech v České republice vznikla řada závěrečných prací s florbalovou tematikou. Z těch zdařilejších vyberme: Zlatník 1998; Chvátalová 2000; Soukup 2002; Pacíková 2002; Mirovský 2003; Dolanský 2004; Pánková 2004; Smolík 2005; Černý 2006; Frejvald 2006; Vojtíšek 2006; Kuchař 2006; Cepková 2007; Tomanová 2007; Štěpánek 2008; Ondráček 2008; Mikačová 2008; Kuchař 2008; Macháček 2009.

Ze zahraničních zdrojů jsou velmi cenné práce autorky Anniina Paavilainen vydávané Mezinárodní florbalovou federací. Jedná se o díla: „Individual technique and

tactics“, „Team tactics“, „Special situations and goalkeeping“ a „Floorball - learn, start, play“. Dále ze starších švédských knih můžeme vyzdvihnout „Innebandy“ od Czitroma, „Innebandy – hooked on a feeling“ od Tonnheima nebo „Innebandy“ autora Olssona.

Finské nejhodnotnější publikace jsou „Salibandy“ od Saariho, „Salibandykirja“ od autora Kulju či opět „Salibandy“ od Vasarainena. Na norském trhu je poměrně nová kniha „Innebandy“ autorů Nillsona a Tysdala. Dále ze zahraniční literatury jmenujme alespoň nejznámější: „Floorball, Youth Start Up Kit“ od Oksanena, „Unihockey für Jugendliche“ autora Merity, „Innebandyövningar & träningstips“ od Landgrena, „Unihockey training“ od Beutlera, „Spielreihen und spielformen im Unihockey“ od Niggliho, „Trainingsübungen für Unihockey“ od Kaempfera či „Das Torhutertraining im Unihockey“ od autorky Tomatis.

Členské federace vydávají ve svém jazyce nové či přeložené metodické materiály. Nejméně aktivnější jsou švýcarská, švédská a finská federace. Mnoho zdrojů od publikací, videí, tréninkových cvičení či závěrečných prací lze nalézt ke stažení na internetových stránkách jednotlivých svazů. Metodická sekce je zřízena i na webu České florbalové unie, obsahuje však pouze výběr doporučené literatury. Pro trenérské materiály a odkazy na další internetové zdroje doporučujeme odkaz „http://cfbu.cz/redakni_system/index.php?static=regiony/jkkv/vv/km#metodika“.

V České republice momentálně nevychází pravidelné florbalové periodikum, doporučit můžeme švédský „Innebandymagazinnet“ nebo švýcarský tištěný časopis „Unihockey.ch“. Řada zdrojů (zejména zahraničních) je vydávána formou CD nebo DVD nosičů. Například „IFF Education program“ nebo „IFF Coaching DVD“ od Mezinárodní florbalové federace. Velmi zdařilé je DVD „Unihockey technics“ od švýcarského svazu. V České republice vznikly bohužel prozatím pouze videokazety staršího data od společností Exel a Gigasport zaměřené na školní florbal a základy tréninku.

3 Analytická část práce

3.1 Historie

„Ještě před dvaceti lety u nás florbal prakticky nikdo neznal. V devadesátých letech začala sportovní veřejnost registrovat novou sportovní hru. Přibývalo chlapců i dívek, většinou na školách, kteří plastovými hokejkami proháněli dřevý míček. Nastal bouřlivý rozvoj florbalu v České republice. Boom pokračuje, hravý národ s hokejovou tradicí přijal florbal s otevřenou náručí. Nyní jej s radostí provozují desetitisíce Čechů. Florbal vyletěl jako raketa ze škatulky netradičních sportovních odvětví na pozici pátého (nutno dodat zatím) sportu v počtu registrovaných hráčů v ČR, nyní přes 50 tisíc ve více než 400 oddílech, z nichž největší procento tvoří mládež.“ (Kysel, 2009a, 30)

„Většina lidí ví, kde má florbal kořeny, ale méně známé je, že se opravdová kolébka florbalu vlastně nachází ve Švédsku. Jedna skupina lidí datuje vznik florbalu na přelom 60. – 70. let 20. století, druhá považuje za dobu vzniku, založení Švédského florbalového svazu. Velmi důležitým datem bylo pro Švédy také 21. září roku 1979, kdy byl založen švédský klub „SALA IBK“. Obliba florbalu ve Skandinávii rychle rostla. A to mělo za následek, že se roku 1980 tato dynamická a velmi oblíbená hra objevila i v médiích. Po vzniku národního svazu a z toho i svazů regionálních, počátkem 80. let byla založena švédská liga a 1. května 1985 již bylo zaregistrováno 100 klubů.“ (Frejvald, 2006, 6)

Mezi členské země se dle Skružného (2004) postupně zařadili v roce 1991 Dánsko a Norsko, v roce 1992 Maďarsko, a v roce 1993 společně s Ruskem také Česká republika. „Vlastní cestou se florbal ubíral ve Švýcarsku. Tam se sportu říká unihockey a dlouhou dobu bylo pro Švýcary charakteristické, že brankář hrál po vzoru hokeje s hokejkou. Díky velké členské základně a částečnému nedostatku velkých hal se ve Švýcarsku začal prosazovat florbal na dvou různých velikostech hřiště. Grossfeld - velký florbal se hraje pouze na vrcholové úrovni v nejvyšších soutěžích, kleinfeld - malé hřiště se systémem 3+1 hraje převážná většina florbalistů ve výkonnostně nižších soutěžích. Dnes se řadí Švýcarsko vedle skandinávců k nejvyspělejším florbalovým zemím.“ (Skružný, 2004, 14).

„Prvnímu českému kontaktu s florbalom napomohl výměnný pobyt studentů ze stockholmské univerzity KY. Finové v roce 1984 zanechali v Praze sadu hokejek a vysokoškolští studenti s nimi hráli téměř rok, než je zlámali. Díky chybějícímu vybavení český florbal „usnul“ a spal až do roku 1991. Tehdy dovezla hokejky ze Švédska jedna pražská cestovní kancelář a začalo se opět hrát. Další materiál se do Čech dostal např. ze Švýcarska díky letnímu soustředění florbalového družstva v Jaroměři. V roce 1992 se do ČR dovezly první opravdové mantinely a začaly se hrát turnaje a národní liga. Kromě Prahy se druhým největším ohniskem rozvoje florbalu stalo Ostravsko. Stále častěji byl florbal zařazován do výuky a vznikly i první školní soutěže.“ (Kysel, 2009a, 30)

Podle Skružného a kol. (2004) vyvrcholil rozmach českého florbalu v roce 1994, kdy proběhl první oficiální ročník mužské ligy. Ještě předtím, v roce 1992 vznikla Česká florbalová unie (ČFbU). „Dovoz mantinelů do Čech byl základním kamenem dnes již tradičního turnaje Czech Open. Na své atraktivnosti nabyt Czech Open až později, ale celá akce se dala veřejnosti prezentovat jako velký mezinárodní turnaj. Jeho první ročník se konal koncem srpna roku 1993 a startovalo na něm 43 družstev z celkem osmi zemí. Byl zde i poradce ze švédského Goteborgu, který pomáhal s veškerou organizací. Hrál se ve dvou halách – na Spartě a na Tatranu. Na této akci měla obrovský zájem média.“ (Frejvald, 2006, 13).

„V roce 2008 hostila ČR v Ostravě a v Praze zatím poslední mistrovství světa mužů. I bez finanční podpory státu se za pomoci několika stovek dobrovolníků podařilo uspořádat akci hodnocenou jako nejlepší mistrovství v historii florbalu vůbec. Celkový počet diváků překročil rekordních sto tisíc. Finále sledovalo v nejmodernější české aréně přes deset tisíc diváků. Podle očekávání se do finále probjovaly skandinávské celky. Historicky poprvé prolomila švédskou nadvládu reprezentace Finska, která zvítězila v nádherném finále v prodloužení. Naše reprezentace v dramatickém boji o třetí místo nakonec těsně podlehla Švýcarsku, rovněž v prodloužení.“ (Kysel, 2009a, 31).

3.2 Pravidla

Podle Skružného a kol. (2004) stejně tak, jako vznikaly nové florbalové federace a vzrůstal počet registrovaných hráčů, procházela a stále procházejí vývojem i pravidla florbalu. V době vydání knihy byla aktuální pravidla z roku 2002. V roce 2006 byla upravena a od července 2010 vejde v platnost jejich aktualizovaná verze. Hřiště má dle ČFbU (2006) rozměry 40 m x 20 m a je ohraničeno mantinely se zaoblenými rohy. Normální hrací čas je 3 x 20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami, během nichž si družstva musí vyměnit strany. Hrací čas je čistý. Během normálního hracího času má každé družstvo právo vyžádat si jeden time-out.

„Oficiální florbalové branky jsou 160 cm široké a 115 cm vysoké. Umožňují-li nám to rozměry tělocvičny, je vhodné ponechat hrací prostor za oběma brankami. Důležité je mít vyznačené malé brankoviště. To tvoří obdélník o rozměrech 1 x 2,5 m a jeho zadní část o šířce 160 cm slouží zároveň jako branková čára. Gól platí tehdy, pokud přešel míček brankovou čáru celým svým objemem a útočící družstvo se předtím nijak neprovinilo. Při posunutí brance se uznává gól tehdy, pokud míček přešel brankovou čarou v místě, kde má branka stát, pokud dříve nedošlo k přerušení utkání. V malém brankovišti je vládcem brankář (při minibrankách do brankoviště nesmí nikdo). Hrát hokejkou uvnitř malého brankoviště smí hráči výhradně, když do něj nejdříve vnikne míček. Hrát v něm nohou, jinou částí těla či tudy probíhat je zakázáno. Při brankové situaci znamená porušení pravidla o vstupu do malého brankoviště bránícím hráčem vždy trestné střelení.“ (Kysel, 2010, 33-34)

Florbal se hraje formou utkání mezi dvěma družstvy. Cílem hry je dosáhnout více branek než soupeř při dodržení ustanovení pravidel. Podle ČFbU může využít každé družstvo může maximálně 20 hráčů uvedených v zápise o utkání. Během hry smí být na hřišti z každého družstva současně maximálně šest hráčů, z toho pouze jeden brankář. Střídání hráčů se může provádět kdykoliv během utkání a bez omezení počtu střídání. Utkání je dle ČFbU kontrolováno a řízeno dvěma rozhodčími s rovnocennou autoritou.

„Každá třetina začíná vhažováním na středovém bodě. Když se míček dotkne stropu nebo vyletí ze hřiště, rozehrává družstvo, jež se míčku nedotknulo poslední. Rozehrává se z místa, kde míček opustil hrací plochu, je možné si jej posunout 1,5 metru od mantinelu směrem do hřiště pro napřažení. Rozehrání je nutné provést zasažením míčku úderem a po něm se musí míčku dotknout někdo jiný (nelze rozehrát sám sobě). Jakmile

se družstvo dopustí malého přestupku, nařizují proti němu rozhodčí volný úder. Smí se (stejně jako rozehrání) provádět okamžitě po zapískání, jakmile je míček v klidu na místě přestupku. Pokud je místo přestupku za brankovou čarou, provádí se volný úder z rohu (podobně i rozehrání). Při přestupku v brankovišti se volný úder provádí z místa 3,5 metru od malého brankoviště tak, aby 3 metry od míčku mohli bránící hráči postavit zeď a zároveň nevstoupili do malého brankoviště. V tomto případě rozhodčí ukazují přesné místo přestupku a volný úder se provádí zpravidla na zapískání. Ze všech standardních situací může být vstřelen gól, tedy i z vhažování a rozehrání.“ (Kysel, 2010, 36-37)

„Ve starší literatuře najdete odděleně s florbalovými pravidla miniflorbalu. Miniflorbalem se rozumí modifikace sportovní hry, kterou posuzuje jeden rozhodčí, probíhá na hřišti velikosti basketbalového bez brankářů na menší branky při počtu hráčů 4+1, trvá 2x 15 minut.“ (Kysel, 2010, 37)

3.3 Herní činnosti jednotlivce

Dle Zlatníka a kol. (2007) je základní dovedností hráče driblink, který se uplatňuje při kontaktu hráče s míčkem. Stejný autor vymezuje dva typy driblinku, hokejový a florbalový. „Vedení míčku je herní činnost, kterou hráč využívá při pohybu s míčkem po hřišti a snaží se dostat do výhodnějšího postavení, zpravidla pro střelbu nebo pro přihrávku.“ (Skružný a kol., 2004, 35) Způsoby vedení míčku vymezuje tři, tažením, tlačáním a driblinkem, z hlediska držení hokejky dále vedení jednou rukou a oběma rukama.

Uvolňování s míčkem je dle Skružného a kol. (2004) útočná činnost, která umožňuje hráči získat výhodnější postavení pro další činnost, pro přihrávku nebo střelbu. Technika a taktika uvolňování s míčkem závisí na herním prostoru a bránících hráčích. Skružný (2004) vymezuje jako základní způsoby uvolňování s míčkem driblink, obtočení protihráče a obhození či prohození soupeře.

„Zpracování je činnost, která umožňuje hráči získat kontrolu nad míčkem. Přihrávání je činnost, při níž hráč usměřňuje míček některému ze svých spoluhráčů tak, aby jej spoluhráč mohl zpracovat.“ (Zlatník a kol., 2007, 30). Autor dále vymezuje přihrávky po zemi, přihrávky vzduchem a přihrávky brankáře. Uvolňování bez míčku je dle Skružného a kol. (2004) činnost, při níž se útočící hráč odpoutává od svého soupeře do postavení, které mu umožňuje převzít míček, vystřelit anebo odvrátit pozornost od spoluhráče, který míček přijme.

Činnost jednotlivce, ve které se hráč snaží švihem, přiklepnutím nebo úderem dopravit míček do soupeřovy brány, označuje Zlatník a kol. (2007) jako střelbu. Rozděluje střelbu forhendovou a bekhendovou stranou čepele, v obou variantách švihem a přiklepnutím. Stejní autoři vymezují dorážení a tečování míčku jako činnost, při níž se hráč stojící před brankou nebo dobíhající k brance snaží dorážet brankářem vyražený míček nebo tečuje střelu spoluhráčů. Vhazování míčku popisují jako činnost, při které se hráč snaží získat míček nebo jej usměrnit některému ze svých spoluhráčů.

Mezi obranné herní činnosti zařazuje Skružný a kol. (2004) obsazování hráče s míčkem jako činnost, při které se bránící hráč snaží buď přímo získat míček nebo zpomalit útočnou akci. Podobně obsazování hráče bez míčku vymezuje jako obrannou činnost zabraňující soupeři v převzetí míčku. Podle stejných autorů navazuje na tyto činnosti obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru, kdy hráč brání vhodným postavením prostor a snaží se znesnadnit činnost soupeře. Blokování střel je popisováno jako činnost, při které se hráč snaží zabránit proniknutí vystřeleného míčku na branku.

3.4 Herní kombinace

„Herní kombinace je záměrná spolupráce dvou nebo více hráčů, kteří společně řeší danou situaci. Herním kombinacím musí předcházet nácvik herních činností jednotlivce, k nácviku kombinací dochází až po zvládnutí základní techniky hráčů. Herní kombinace jsou základním prvkem hry a teprve na jejich dokonalém zvládnutí by měl trenér stavět další kroky tréninku herních systémů. Herními kombinacemi lze řešit herní situace jak v útočné (útočné herní kombinace), tak i v obranné (obránné herní kombinace) fázi.“ (Kysel, Skružný, 2009c, 5)

„Přihraj a běž je herní kombinace, při níž se hráč po přihrávce na svého spoluhráče uvolňuje do volného prostoru tak, aby mohl opět od spoluhráče přihrávku přijmout. Základem křížení je výměna míst dvou nebo více spoluhráčů. O clonění mluvíme tehdy, zaujme-li hráč bez míčku svým tělem takové postavení, že dovořeným způsobem znemožní protihráči bránění hráče s míčkem. Zpětná přihrávka je kombinace, při níž hráč přihrává míček nabíhajícímu spoluhráči za sebe do volného prostoru. Jedna z velmi často využívaných herních kombinací, založená na odehrání vysokého míčku, tzv. lobu na delší vzdálenost, se nazývá nahození. Rozlišujeme i herní kombinace založené na získání míčku při vhazování a při rozehrávání útočných standardních situací (často kombinace „na signál“).“ (Kysel, Skružný, 2009c, 5-8)

„Obranné herní kombinace jsou reakcí na řešení situace, která nastala zahráním určité útočné herní kombinace soupeřem, který je v držení míčku. Zajišťování využíváme ve hře pro zabezpečení krytí prostoru při hře samotné nebo při jednotlivých herních situacích tak, že bránící hráči pohybem a postavením zajišťují činnost a zónu napadajícího spoluhráče. Činnost dvou hráčů, kteří řeší obrannou situaci dočasnou výměnou svých hráčů nebo jednoho hráče nazýváme přebírání. Zdvojování je herní činnost dvou hráčů, napadajícího a vypomáhajícího, při které vytvářejí ve vhodném prostoru (v rohu hřiště, u mantinelu) převahu nad hráčem s míčkem. Odstupování je situace, kdy bránící hráč zaujme takové postavení od útočícího hráče bez míčku, kterým má (toho hráče) sice pod kontrolou, ale zároveň je schopen plnit i jiné obranné úkoly ve spolupráci se svými spoluhráči (např. zajišťování obrany prostoru). Při osobním bránění bránící hráči ve vzájemné spolupráci obsazují osobně a těsně protihráče a zabraňují útočícím hráčům v přihrávkách a uvolňování do volných prostorů.“ (Kysel, Skružný, 2009c, 8-10)

3.5 Herní systémy

Herní systémy jsou rozdělovány podobně jako herní činnosti jednotlivce a herní kombinace na obranné a útočné. Mezi útočné herní systémy řadí Zlatník a kol. (2007) postupný útok, rychlý útok, protiútok a přesilovou hru. Do obranných systémů zařazuje osobní obranu, zónovou obranu, kombinovanou obranu, zónový presink a hru v oslabení.

„Postupný útok se uplatňuje především proti stažené zónové obraně. Hlavním znakem je kolektivní hra s dobrým vedením míčku jednotlivci a přihrávání. Rychlý útok se uplatňuje proti družstvům s dominujícím útokem a napadajícími útočníky až na úroveň brankové čáry. Rychlý útok vychází ze zajištěné obrany. Protiútok představuje útočnou akci, která staví na útočné hře soupeře. Principem je bezprostřední přímá odpověď na útočnou činnost soupeře. Přesilová hra představuje časově omezený úsek, ve kterém družstvo využívá početní převahy o jednoho nebo dva hráče.“ (Zlatník a kol. , 2007, 47-48)

„Osobní obrana se může uplatňovat proti kombinační hře v situacích, kdy bránící hráči zvládají osobní princip bránění nejen navazovat, ale i udržovat - nikoliv trvale. Osobní bránění představuje situace na hřišti volné či těsné obsazování soupeře. Zónová obrana je nejznámější obranný systém ve florbale. Každý hráč má předem určenou územní zodpovědnost, danou rozestavením hráčů. Systém kombinované obrany představuje využití výhod osobní a zónové obrany. Zónový presink se uplatňuje proti vyspělé kombinační hře, hráči musí okamžitě vytvářet osobní tlak na hráče s míčkem a prostorový tlak na postavení soupeře. Hra v oslabení představuje časově omezený úsek, ve kterém družstvo hraje dočasně oslabeno o jednoho nebo dva hráče.“ (Skružný a kol., 2004, 74-77)

3.6 Ontogeneze motoriky

Florbal se začíná hrát již v útlém věku s nástupem školní docházky. Někde dokonce ještě dříve. Podle Periče (2008) není vývoj jedince stejnoměrný a je třeba znát určité věkové zákonitosti související s růstem a vývojem člověka pro sportovní trénink. Stejný autor vymezuje v dětství především dvě věková období. Mladší školní věk (6-11 let) a starší školní věk (12-15 let), mezi nimiž je pozvolný přechod.

„Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovního tréninku patří mezi takové zásadní změny:

- a) intenzivní růst - děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg,
- b) vývoj a dozrávání různých orgánů těla, kdy orgány nejen rostou, ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.),
- c) psychický a sociální vývoj - dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich,
- d) pohybový rozvoj - výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne.“ (Perič, 2008, 23)

Mladší školní věk charakterizuje Skružný (2004) jako období pohybového neklidu. Doporučuje zapojovat najednou všechny svěřence a využít období pro častý nácvik florbalové techniky. „Mladší školní věk je také nejlepším obdobím pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Při tréninku volíme vždy zábavnou a herní formu, při které využijeme typické hravosti dětí pro tento věk.“ (Skružný, 2004, 97)

„Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením nových pohybů.“ (Perič, 2008, 25)

„Z hlediska motorického vývoje je konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze období staršího školního věku (11-12 let) považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový luxus a těkavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je

rovněž schopnost anticipace (předvídání) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků (např. ve sportovních hrách) i pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů (míč ap.). Nejcharakterističtějším rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí v dospělosti. (Perič, 2008, 27)

„Starší školní věk je charakteristický přechodem od dětství k dospělosti, který s sebou přináší velké změny v tělesném a psychickém vývoji hráčů. Na začátku tohoto období dochází ještě k snadnému učení dovedností v rámci „zlatého věku motoriky“. Kolem 13. roku, z důvodu nerovnoměrného vývoje, se tato možnost omezuje. Do 14. roku je také vhodné věnovat se ve velké míře rozvoji rychlostních schopností, nejvhodnější období pro rozvoj koordinačních schopností končí již kolem 13. roku“ (Skružný a kol., 2004, 98)

4 Syntetická část práce

Publikace je obsažena v plném rozsahu v příloze. Tvoří ji 166 stran s téměř 200 fotografiemi. Je rozdělena do 29 kapitol. Po úvodu následuje popis sportu a jeho benefitů. Dále je pojednáno o historii vzniku florbalu, o jeho současném stavu rozvoje. Prostor je věnován i nesoutěžním modifikacím a florbalu hendikepovaných sportovců. V kapitole Florbal v České republice jsou rozebrány začátky hraní na našem území, vznik prvních družstev, posléze zastřešující organizace a je popsán bouřlivý rozvoj do současnosti.

Pátá kapitola se nazývá Pravidla a jejich výklad. Oficiální pravidla sportu jsou velmi podrobná a není třeba je doslovně otiskovat. Postačí nejčastěji používaná pravidla doplněná o jejich čtivý výklad, který mnohdy v oficiálních pravidlech chybí. Znalost výkladu pravidel je pro trenéry, učitele apod. nezbytná. Vybrané přestupky jsou doplněny obrazovým materiálem k názornému pochopení.

Na výklad pravidel navazuje šestá kapitola, je obrazovou přílohou k signalizaci rozhodčího. Následující kapitola je věnována úpravám pravidel v mimosoutěžní formě, zejména pak pro školní florbal. Osmá kapitola popisuje náležitosti florbalového vybavení. Největší prostor je logicky věnován vhodnému výběru hokejky a brankářského vybavení.

Kapitola nazvaná Trénink a učení nabízí stručný exkurz do řízení a plánování florbalového tréninku. Dále se zabývá zapojením florbalu do školní tělesné výchovy, motorickým učením, strukturou vyučování či tréninku a didaktickými formami s florbalovými příklady. Desátá kapitola je věnována přehlednému rozboru systematiky sportu.

Těžištěm publikace je kapitola jedenáctá věnovaná herním činnostem jednotlivce. Na více než třiceti stranách jsou podrobně rozebrány základní florbalové činnosti. Popis technického provedení s upozorněním na časté chyby a didaktikou nácviku doplňují ilustrující fotografie předních florbalistů. Role předvádějící hráčky s levým držením hokejky se zhostila reprezentantka Eliška Křížová, s pravou hokejkou pózuje rovněž reprezentant Daniel Šebek.

Kromě útočných činností text nepřehlíží ani obranné, doplněné obrázky z utkání nejvyšší úrovně. Na herní činnosti hráče navazuje kapitola o brankářích. Jsou popsány veškeré jejich činnosti, důraz je kladen na vysvětlení správného provedení a

didaktických návodů k tréninku. V rolích brankáře předvádějící správné i špatné provedení se představil extraligový Martin Beneš.

Kapitola o herních kombinacích navazuje na herní činnosti jednotlivců. Jednotlivé útočné i obranné kombinace jsou popsány a k lepší ilustraci ještě doplněny nákresy. Vrcholem metodické pyramidy při systematickém rozboru sportu jsou herní systémy. I jim je věnována samostatná kapitola. Kromě různých druhů systémů hry v obranné i útočné fázi jsou představeny i jednotlivá rozestavení hráčů spolu s popisem nejzranitelnějších míst rozestavení.

Od patnácté do devatenácté kapitoly je publikace rozdělena do dvou sloupců. Těchto dvacet pět stran zejména obrázků je určeno jako praktický pomocník pro přípravu tréninků či vyučování. Jde o zásobník cvičení obsahující 112 graficky znázorněných cvičení pro hráče a 8 speciálních pro brankáře. Dále 15 předpřipravených návrhů vyučovacích jednotek s různým zaměřením. Také názorné ukázky zapojení efektivních tréninkových metod do tréninku a široký zásobník florbalových her.

Následující kapitola textu se zabývá specifiky při přípravě dětí a mládeže s nastíněním odlišností v jednotlivých vývojových obdobích. Dále je stručně pojednáno o intersexuálních specifikách. V další kapitole nalezne čtenář návody k vedení družstva v utkání. A to jak pro dospělé, tak s nutnými rozdíly v dětských kategoriích. Samostatná kapitola je věnována školním soutěžím.

Dvacátá čtvrtá kapitola popisuje neblahý vliv sportu na organismus při neprovádění nápravných cvičení. Zabývá se konkrétním působením florbalu na hráče a navrhuje didaktické návody k pravidelnému provádění cílených kompenzačních cviků. Následují kapitoly o regeneraci a úrazové prevenci, opět zacílené na nejčastější druhy postižení ve florbalu. V posledních částech publikace naleznete závěr, odkazy na doporučené zdroje a vysvětlivky ke grafickým symbolům používaných v nákresech.

5 ZÁVĚR

Florbal je v České republice velmi populárním sportem. Díky extrémně rychlému tempu rozvoje za počtem registrovaných hráčů zaostávají metodické materiály, které přibývají pomalu. Florbal potřebuje získat kvalitní trenéry nejen z řad bývalých hráčů a hráček. Zejména je potřeba zkvalitnit práci s florbalovou mládeží, důsledně dbát na dodržování pravidel a učit je metodicky správně florbalové činnosti při respektování individuálního vývoje jedinců.

Florbal se učí v dětském věku poměrně snadno. Děti musí mít vytvořené kvalitní zázemí. Pro jejich zdravý růst a sportovní rozkvět potřebují správné metodické vedení. Věřme, že díky stále vzrůstající oblíbenosti florbalu nalezne cestu ke sportu stále více zájemců a vydají se na dráhu zdravého životního stylu. Florbal je u dnešní mládeže bezesporu mimořádně populární a má všechny předpoklady pro to, aby byl úspěšný v souboji s pasivním trávením volného času u televizorů nebo počítačů.

Ve školních podmínkách se pozvolna daří zvyšovat úroveň materiálního zabezpečení nezbytného pro hru. Povědomí učitelů o florbalu, znalost pravidel i didaktika nácviku florbalových činností se zlepšují. Přibývá školních florbalových soutěží a lig, velice oblíbené jsou výběrové kroužky na všech stupních škol.

Florbal je rovněž sportem, ve kterém je Česká republika úspěšná. Tradiční národní chytrost v kolektivních sportech a zaujetí pro hru se v souvislosti s kvalitním tréninkovým procesem stává předpokladem k myšlence, že se z florbalu v budoucnu stane národní sport podobně jako je tomu u kopané. Vznik nových hal a tělocvičen spolu s rozvojem florbalových klubů a vzrůstajícím počtem zájemců o trenérskou činnost tomu napovídá.

Hlavní cíl diplomové práce, vytvořit text pro výuku florbalu, byl splněn. Věřím, že se podaří zpřístupnit jej nejširší florbalové veřejnosti. Trenéři, učitelé, ale i samotní hráči dosud postrádali publikaci, která by se dostatečně věnovala metodice nácviku herních činností hráče a brankáře ve florbalu a jeho aplikacích pro školní prostředí.

Text byl vytvořen především na základě vlastních odborných teoretických i praktických zkušeností. Je výsledkem autorova „know-how“ nabitého nespočtem hodin práce a studia ve florbalovém prostředí. Věřím, že vzniklý text bude přijat s úspěchem a že bude sloužit ke vzdělávání zájemců o florbal.

Referenční seznam

Literatura

- 1) BEUTLER, B. (2006). *Unihockey training*.
- 2) CEPKOVÁ, M. (2007). *Návrh stavby ročního tréninkového cyklu extraligového týmu mužů*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS.
- 3) CZITROM, A. (1991). *Floorball : Innebandy*. Stockohlm.
- 4) ČERNÝ, L. (2006). *Analýza utkání ve florbale ve školních podmínkách žáků 2. ročníků SŠ*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS.
- 5) DOLANSKÝ, J. (2006). *Rozvoj florbalu v České republice v souvislosti s financováním ČFbU*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS.
- 6) DOVALIL, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. (třetí vydání)
- 7) FREJVALD, D. (2006). *Historie a vývoj florbalu u nás*. Bakalářská práce. Brno: MU FSS.
- 8) CHVÁTALOVÁ, M. (2000). *Florbal a jeho využití v hodinách tělesné výchovy na II. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Brno: MU PedF.
- 9) KAEMPFER, U. (2004). *Trainingsübungen für Unihockey*.
- 10) KARCZMARCZYK, R. (2006). *Florbal, učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press.
- 11) KUCHAR, T. (2008). *Rozbor střelby českého národního týmu ve florbalu na turnajích Euro floorball tour 2007*. Diplomová práce. Brno: MU FSS.
- 12) KUCHAR, T. (2006). *Rozdíl v herních činnostech jednotlivce u hráče ledního hokeje a florbalu*. Bakalářská práce. Brno: MU FSS.
- 13) KULJU, M., SUNDQVIST, K. (2002). *Salibandykirja*. Helsinky.
- 14) KYSEL, J. (2009a). *Historie a současnost florbalu*. Tělesná výchova a sport mládeže. Č. 6, s. 30-31.
- 15) KYSEL, J. (2009b). *Školní florbal, metodická příručka*. JčFbU a FbuVy.
- 16) KYSEL, J. (2010). *Vybrané kapitoly z pravidel florbalu*. Tělesná výchova a sport mládeže. Č. 1, s. 32-38.
- 17) KYSEL, J., SKRUŽNÝ, Z. (2009c). *Herní kombinace, příklady tréninkových jednotek*. Praha: ČFbU.
- 18) LANDGREN, K. (2004). *Innebandyövningar & träningstips*. Mjukband.

- 19) MACHÁČEK, J. (2009). *Aplikace prostředků a metod zážitkové pedagogiky do sportovní přípravy mládeže s důrazem na osobnostním rozvoji sportovce ve sportovní hře florbal*. Diplomová práce. Olomouc: MU.
- 20) MARTÍNKOVÁ, Z. (2010). *Florbal, praktický průvodce tréninkem mládeže*. Praha: ČFbU.
- 21) MERITA, B. (2003). *Unihockey für Jugendliche*. IFF.
- 22) MIKAČOVÁ, M. (2008). *Sledování herního výkonu ve florbalu*. Rigorózní práce. Brno: MU FSS.
- 23) MIROVSKÝ, R. (2003). *Florbal v tělesné výchově na 2. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Praha: UK PedF.
- 24) NIGGLI, M. (2004). *Spielreihen und spielformen im Unihockey*. Swiss Unihockey.
- 25) NILSSON, M., TYSDAL, E. (2008). *Innebandy*. Oslo.
- 26) OKSANEN, J. (2006). *Floorball, Youth Start Up Kit*. IFF.
- 27) OLSSON, CH., PERSSON, P. (1996). *Innebandy*. Stockholm.
- 28) ONDRÁČEK, L. (2008). *Tréninkový plán florbalistů v přípravném období zaměřený na zlepšení rychlosti, výbušnosti a práce dolních končetin*. Bakalářská práce. Brno: MU FSS.
- 29) PAAVILAINEN, A. (2007). *Individual technique and tactics*. IFF.
- 30) PAAVILAINEN, A. (2008). *Special situations and goalkeeping*. IFF.
- 31) PAAVILAINEN, A. (2007). *Team tactics*. IFF.
- 32) PAAVILAINEN, A., KOH, E., BRUUN, M., LILJELUND, J. (2009). *Floorball, learn, start, play*. IFF.
- 33) PACÍKOVÁ, V. (2002). *Možnosti využití florbalu v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Brno: MU PedF.
- 34) PÁNKOVÁ, M. (2004). *Svalová nerovnováha u hráče florbalu*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS.
- 35) PERIČ, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s. (druhé vydání)
- 36) (2006). *Pravidla florbalu*. Praha: ČFbU.
- 37) PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. a kol. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.
- 38) ROUBAL, B. a kol. (1996). *Základy florbalu*. Praha.

- 39) RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- 40) SAARI, O. (1995). *Salibandy*. Helsinky.
- 41) SKRUŽNÝ, Z. a kol. (2004). *Florbal, technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- 42) SKRUŽNÝ, Z. a kol. (2008). *Florbalový brankář*. Praha: ČFbU.
- 43) SMOLÍK, P. (2005). *Florbal na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Praha : UK PedF.
- 44) SOUKUP, P. (2002). *Průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry ve florbale*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS.
- 45) ŠTĚPÁNEK, P. (2008). *Brankář ve výuce florbalu v rámci školní TV na SŠ*. Diplomová práce. Praha: UK PedF.
- 46) TOMANOVÁ, H. (2007). *Kompenzační cvičení ve florbale*. Bakalářská práce. Brno: MU FSS.
- 47) TOMATIS, L., ZAMBONI, N. (2007). *Das Torhütertraining im Unihockey*.
- 48) TONNHEIM, M., SJOVAL, J. (1997). *Innebandy – hooked on a feeling*. Stockholm.
- 49) VASARAINEN, J., HARA, A. (2005). *Salibandy*. Helsinky.
- 50) VOJTÍŠEK, J. (2006). *Metodika florbalu na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Liberec : TU PedF.
- 51) ZLATNÍK, D. (2004). *Florbalový trénink v praxi, herní činnosti jednotlivce*. Praha: ČFbU.
- 52) ZLATNÍK, D. (1998). *Zatížení hráče florbalu v utkání*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS.
- 53) ZLATNÍK, D., VANCL, K. a kol. (2007). *Florbal, učebnice pro trenéry*. Praha: ČOS. (druhé vydání)

Internet

- 1) <http://www.cfbu.cz>
- 2) http://cfbu.cz/redakcni_system/index.php?static=regiony/jkkv/vv/km#metodika
- 3) <http://www.floorball.org>
- 4) <http://www.swissunihockey.ch>
- 5) <http://www.innebandy.se>
- 6) <http://www.salibandy.net/>

Elektronické nosiče a videa

- 1) BRUNN, M. (2005). *IFF Education program*. IFF.
- 2) ERIKSSON, L., JAASKELAINEN, R., TAMMINEN, T. (2010). *Floorball technique and goalkeeping*. IFF Coaching DVD.
- 3) KETTUNEN, P. (2006). *IFF floorball development program*. IFF.
- 4) PLÍŠEK, J., SAZIMA, M. *Florbal 1*. Giga sport.
- 5) PLÍŠEK, J., SAZIMA, M., SKRUŽNÝ, Z. *Florbal 2*. Giga sport.
- 6) TUČEK, I., KOČVARA, P., ŠIKOLA, J. *Školní florbal*. Exel.
- 7) (2006). *Unihockey Techniques DVD*. Swiss Unihockey Association/IFF.

Periodika

- 1) Innebandymagazinet, Švédsko
- 2) Unihockey.ch, Švýcarsko

Příloha

FLORBAL PRO KAŽDÉHO



Jiří Kysel

Autorská práva fotografií: Martin Flousek

Předvádějící hráči: Daniel Šebek, Eliška Křížová, Martin Beneš

Autor fotografií z kapitoly 6: Petr Kratochvíl

Předvádějící rozhodčí: Lukáš Malý

OBSAH

- 1) Úvod (str. 31)
- 2) Florbal (str. 32)
- 3) Florbal ve světě (str. 36)
- 4) Florbal v ČR (str. 39)
- 5) Pravidla (str. 43)
- 6) Signály rozhodčích (str. 58)
- 7) Úpravy pravidel pro školní prostředí (str. 67)
- 8) Florbalové vybavení (str. 69)
- 9) Trénink a učení (str. 75)
- 10) Systematika florbalu (str. 83)
- 11) Herní činnosti jednotlivce (str. 85)
- 12) Florbalový brankář (str. 118)
- 13) Herní kombinace (str. 131)
- 14) Herní systémy (str. 141)
- 15) Zásobník cvičení (str. 147)
- 16) Zásobník cvičení pro brankáře (str. 161)
- 17) Příklady vyučovacích jednotek (str. 162)
- 18) Příklady forem tréninku (str. 169)
- 19) Florbalové hry (str. 171)
- 20) Příprava dětí a mládeže (str. 174)
- 21) Specifika přípravy žen a dívek (str. 178)
- 22) Vedení družstva v utkání (str. 179)
- 23) Školní soutěže (str. 182)
- 24) Kompenzační cvičení, strečink (str. 183)
- 25) Regenerace (str. 186)
- 26) Úrazová prevence (str. 189)
- 27) Závěr (str. 192)
- 28) Literatura, internetové odkazy (str. 193)
- 29) Grafické značení (str. 194)

1. ÚVOD

Rychlost! Zábava! Nadšení! Chytrá hra! Spolupráce! Přátelství! To jsou některé z často skloňovaných atributů moderního sportu, florbalu. Jeho kouzlu rychle propadly desetitisíce Čechů. Hokejový národ před nedávnem poznal hru, která k nám přišla ze Švédska. Sport, ke kterému není třeba drahá výstroj či výzbroj, ledová plocha ani brusle. Snad pro jeho nenáročnost a zároveň atraktivitu se florbal v České republice brzy zabydlel.

Florbal je nejdynamičtěji se rozvíjející sportovní hrou. V ČR mu náleží příčka pátého nejrozšířenějšího sportu. Nutno dodat zatím, neboť šlape na paty volejbalu, hokeji i tenisu. Říká se, že florbal je sportem mladých. Ovšem hrát jej mohou úplně všichni, bez rozdílů pohlaví a věku. Florbal je opravdu pro každého. Všichni mohou zažít to vzrušení ze hry, sdílenou radost z týmových úspěchů, opojný pocit, když děrovaný míček skončí v brance.

V dnešní době trpí nejen mládež hypokinézou (nedostatkem pohybu) a preferuje pasivní trávení volného času. Počítač vítězí před sportem. Hlavní podíl viny nesou jistě rodiče, ale částečně i škola. Hodin tělesné výchovy je zoufale málo a bohužel představují mnohdy jediný zdroj pohybové aktivity žáků. Proto je třeba připravovat vyučování a zájmové kroužky zábavné, pestré a snažit se dětem naznačit cestu zdravého životního stylu. Nezbyvá než věřit, že díky prožitkům z hodin tělesné výchovy začnou žáci sportovat sami ve svém volném čase.

V této knížce naleznete výběr nejpodstatnějších informací o florbalu. O jeho krátké historii, o vhodném vybavení, výklad pravidel atd. Největší prostor je věnován metodice. Jakým způsobem florbal trénovat či zapojovat do výuky, jak správně učit svěřence základním florbalovým dovednostem. Kniha je určena trenérům, učitelům, vedoucím sportovních kroužků a nejširší florbalové veřejnosti. Přeji Vám, aby se stala vítaným pomocníkem v oblasti soutěžního, rekreačního i školního florbalu, zejména u dětí a mládeže.

2. FLORBAL

Florbal je nyní v kurzu. Představuje nenáročnou, přesto vysoce atraktivní kolektivní hru oblíbenou mladými generacemi chlapců i děvčat všech stupňů škol. Zároveň je, i přes krátkou dobu existence, plnohodnotným a velmi oblíbeným sportovním odvětvím. Stále se rozvíjející halový sport přispívá k rozvoji pohybových schopností, ke zlepšování pohybových dovedností. Příznivě ovlivňuje osobnostní charakteristiky jako rozvoj morálně - volních vlastností, houževnatosti, kreativity, odolnosti, smyslu pro fair-play atd. Fyzická náročnost florbalu je nepatrně nižší než v ledním hokeji, proto dochází k výraznému nárůstu celkové zdatnosti. Nezanedbatelný význam týmového sportu nacházíme i v sociální oblasti.

Florbal (anglicky floorball) je heuristicko - kolektivní hrou míčového a brankového typu, ve které rozhoduje, které ze dvou družstev nastřílí po dobu utkání více branek. Na hřišti ohraničeném nízkými mantinely proti sobě (invazivně) soupeří dvě družstva obvykle po pěti hráčích s hokejkami. Brankáři chytají střely blížící se rychlostí míčku až k 200 km/hod. bez hokejek. Na dodržování pravidel dohlíží dva rozhodčí s rovnocennou autoritou. Florbalová soutěžní sezona probíhá od září do dubna.

Svou dynamičností a atraktivitou je florbal předurčen k tomu, aby se stal jedním z nejpobulárnějších domácích sportů. Snadno se učí, je minimálně náročný na vybavení a má jednoduchá pravidla. Jeho benefity ocení sportovci trénující několikrát do týdne, stejně jako rekreační florbalisté trávící volný čas aktivně s přáteli. Divácká atraktivita je zaručena díky proměnlivému hernímu ději, vysokému tempu s řadou chytrých akcí, množstvím vstřelených branek a častým zvrátům ve skóre.

Florbalová komunita si zakládá na přátelství a důsledném dodržování principů fair-play. Značné procento dospělých hráčů tvoří vysokoškoláci, také díky tomu florbal není tolik zatížen negativními jevy jako jiné kolektivní sporty. Rovněž většina extraligových hráčů se rekrutuje z řad vysokoškolských studentů. Florbal je u nás zatím postaven na amatérské bázi, hráčky i hráči jej hrají hlavně pro radost. Náročnost nejen po stránce časové je na nejvyšší úrovni vysoká. Vývoj dospěje v krátkodobém horizontu k poloprofesionálnímu pojetí a do budoucna se podmínky budou jistě blížit profesionálním. Věříme, že radost ze hry se profesionalizací nevytratí.

Rychlý rozvoj členské základny s sebou pochopitelně přinesl i mnohá negativa v oblastech, které se nedaří rozvíjet tak rychle, jak je třeba. Achillovou patou českého florbalu je prozatím nedostatek kvalitních trenérů, funkcionářů, tréninkových prostor, nedostatečná

pozornost je věnována zdravotní a rehabilitační péči apod. Můžeme však říci, že se situace rok od roku zlepšuje.

Díky anticipační povaze hry klade florbal vysoké požadavky na poznávací a senzomotorické procesy hráčů. Jednotlivé herní epizody probíhají v podmínkách časové a prostorové tísně, hráči jsou vystaveni emočním tlakům. Herní děj se rychle přelévá, obranná fáze hry s útočnou se v nepravidelných intervalech střídá. Hráčky a hráči „čtou hru“, na základě zkušeností, taktických požadavků, hráčské inteligence a kreativity se v konkrétních herních situacích rozhodují o motorických řešeních. Herní činnosti jsou prováděny ve vysoké intenzitě s různě velkým odporem soupeře, technická úroveň dovedností odpovídá stupni osvojení (motorické učení) v podmínkách utkání.

Na nejvyšších úrovních vyžaduje florbal kvalitně fyzicky disponované hráče. Ti provádí opakované krátkodobé činnosti zejména explozivního rychlostně silového charakteru vysoké intenzity v intermitentním režimu (střídání pětic). Stěžejním požadavkem jsou nároky na komplex rychlostních a koordinačních schopností ve všech podobách. Rychlost rukou i nohou, reakční a startovní rychlost na několik málo kroků, rychlost se změnou směru (agility), rychlostní vytrvalost atd. Florbalisté musí zároveň disponovat patřičnou úrovní silových schopností a pro provádění pohybů v patřičném rozsahu být dostatečně pohybliví.

Florbal v nesoutěžní podobě můžeme hrát v různých podobách a alternativních podmínkách. Obdoby florbalu lze provozovat na rovných travnatých plochách či na plážích. V zimním období má florbal tradici v severních zemích i na sněhovém podkladě, výjimečná nejsou ani kláně na hlíně či v bahně. V letním období probíhají v evropských zemích také turnaje pod širým nebem na speciálním florbalovém povrchu či na vhodných rovných tvrdých plochách. Při venkovní hře bez brankářů na menších plochách se můžeme setkat s označením speedfloorball nebo také streetfloorball.

Obr. 1 Streetfloorball (zdroj: IFF).



Freestyle floorball označuje umění ovládní míčku hokejkou ve vzduchu. Jde o téměř artistické umění líbivé pro diváky. Podstata spočívá v nabrání míčku špičkou čepele a s využitím odstředivé síly a povoleného záhybu čepele jej aktéři odlepí od země a pohybují s ním ve vzduchu, kde předvádějí různě složité prvky. Později se vyvinulo Freebandy využívající umění freestyly k týmové hře. Tyto odnože sloužily většinou k zaplnění přestávkového programu diváků tradičního florbalu. Do něj lze prvky z freestyly jen těžko přenést, snad s výjimkou standartních situací a branek dosažených zpoza branky, vyžadují odlišný záhyb špičky čepele a jiné ovládní míčku než klasické herní činnosti.

Florbalu se daří také mezi hendikepovanými sportovci. Rozlišujeme florbal stojících a florbal na vozících. CIFEWH je zkratka pro mezinárodní federaci florbalu na elektrických vozících (electric wheelchair hockey). Používají se speciálně upravené vozíky s pohonem, jejichž cena se pohybuje okolo 200 tisíc Kč. Sedící hráči ovládají jednou rukou páčku k pohybu vozíku, zápěstí a předloktí druhé ruky mají pevně přivázanou k hokejce. Více postižení mají před stupačkou tzv. „T-stick“, kterým vodí míček. Branky i mantinely jsou snižené.

Obr. 2 Florbal na elektrických vozících (zdroj: CIFEWH)



Odlišný je florbal vozíčkářů, kteří jsou schopní své vozíky ovládat manuálně. Mají sportovně upravené vozíky a často florbal kombinují se sledge hokejem. Ovládní vozíku je velmi namáhavé a pro nováčky složité. Hráči (včetně brankáře, má-li k dispozici alespoň jednu horní končetinu) navíc v jedné ruce drží hokejku a prokazují vysoký stupeň obratnosti. Vozíčkáři mají zvláštní dodatky k pravidlům upravující například střídání, zakazující hraní hokejkou pod vozíkem či nad úrovní velkých kol vozíku atd.

Obr. 3 Florbal vozíčkářů (zdroj: ČFFV)



Domácím průkopníkem a předsedou České federace florbalu vozíčkářů (ČFFV) je Petr Alina. První vozíčkářský zápas v ČR proběhl již v minulém století a od roku 2003 se pravidelně koná mistrovství republiky. Vozíčkářskou florbalovou ligu v současnosti hraje 7 družstev z celé země, v mezinárodním měřítku je úspěšný i národní tým pod vedením trenéra Petra Koutného. Je první českou reprezentací, které se podařilo porazit Švédy. V roce 2010 bude Česko v Jablonci hostit Turnaj šesti zemí. Sport hendikepovaných je podporován od roku 2008 projektem Florbal na kolech.

3. FLORBAL VE SVĚTĚ

Za kolébku florbalu je všeobecně považována Skandinávie. Málokdo však ví, že původně florbal vznikl v USA. Konkrétně ve státě Minneapolis, v továrně na plasty Cosom v Lakeville. Tamním dělníkům patří prvenství, neboť pro zábavu vyrobili plastové hokejky, jimiž ovládali míčky, již v roce 1958. V USA a také v Kanadě v šedesátých letech minulého století hráli s plastovými hokejkami zejména školáci a studenti. Tehdy nově zrozená hra dostala název Floorhockey a za mořem se dočkala i prvních turnajů. Tím největším byl Floorhockey tournament pořádaný každoročně v šedesátých letech v Battle Creek v Michiganu.

Masového rozkvětu se nový sport dočkal až poté, když byly plastové hole Cosom přivezeny na Evropský kontinent, konkrétně roku 1968 do Skandinávie. Ve Švédsku, zemi s dostatečným množstvím tělocvičen a hráčů zapálených pro lední hokej, bandy hokej apod., našla nově vznikající hra příhodné podmínky pro rozkvět. Na počátku sedmdesátých let objevovali kouzlo hry, kterou pojmenovali **Innebandy**, švédští hokejisté v letním období v tělocvičnách i na venkovních hřištích. Florbal tak vlastně vznikl jako modifikovaná hra z ledního hokeje, tehdy v mnoha variantách s různými typy míčků i lehkých puků.

V polovině sedmdesátých let se prosadila myšlenka sjednocení do jednoho sportu bezkontaktní povahy. Začaly se vyrábět první speciální nepružné hokejky, u nás známé jako „fíberky“. Míček byl přejatý z odlehčeného typu míčku používaného v USA k zimním tréninkům nadhazovačů balsebalu v hale. Američané zjistili, že na děrovaný míček působí nižší odpor vzduchu a i přes nízkou váhu si zachovává kvalitní letové vlastnosti. A Švédové s ním začali hrát florbal. Ten rychle oslovil zájemce o sport hokejového typu nejenom z řad nebruslařů a jeho popularita se brzy rozšířila do sousedního Finska (zde pod názvem **Salibandy**).

Švédsko má ve florbalovém světě dodnes výsadní postavení, udává směr vývoje po všech stránkách. Tamní florbalový svaz byl jako vůbec první založen v roce 1981 (*Svenska Innebandyförbundet - SIFB*) a je spojen především s průkopníky Cristerem Gustafssonem a Andrássem Czitromem. Pozoruhodné je, že druhá nejstarší národní asociace byla založena o dva roky později až v dalekém Japonsku. Se vznikem svazu se začaly hrát ve Švédsku první oficiální soutěže a o pět let později již základna čítala více než sto klubů. Ze Skandinávie se florbal šířil na jih do ostatních evropských zemí a v novém století již výrazněji expanduje i napříč kontinenty.

Ve Švýcarsku mají tradici jiné formy sportu využívající brankáře s hokejkou a také hra družstev na menším hřišti s pouze třemi hráči. Nižší soutěže se ve Švýcarsku dodnes hrají systémem 3+1 v menších tělocvičnách (*Kleinfeld*), klasický florbal 5+1 na větších hřištích (*Grossfeld*), samotný sport je označován jako **Unihockey**. Severské země navázaly se Švýcarsy kontakt a v roce 1986 založili **Mezinárodní florbalovou federaci (IFF - International Floorball Federation)** ve Švédské Huskvarně. V jejím čele stanul až do roku 1992 András Czitrom, záhy se podařilo sjednotit florbalová pravidla.

Obr. 4 Logo Mezinárodní florbalové federace (zdroj: IFF)



Po silné trojce se postupně zapojovaly další členské státy - Norsko, Švédsko, Maďarsko, Rusko a v roce 1993 také Česká republika. Ve stejném roce hostilo Švédsko vůbec první mezinárodní akci, Pohár mistrů evropských zemí. Ten od té doby probíhal každoročně, název se časem měnil na Pohár mistrů či Evropský pohár. V současné době se připravuje změna jeho podoby v ženské i mužské kategorii. O Pohár mistrů budou bojovat vítězové domácích soutěží ze čtyř nejlépe umístěných států na posledním MS, kvalifikací se stane Evropský pohár s účastí vítězů lig z dalších zemí.

V roce 1994 se konalo první Mistrovství Evropy (ME) mužů ve Finsku, o rok později první ME v ženské kategorii. Rok 1996 byl ve znamení prvního oficiálního **Mistrovství světa (MS)**, jehož severské finále sledovalo přes 15000 diváků ve stockholmské Globen aréně. Od té doby se světové mistrovství koná každoročně, v lichých letech o medaile bojují ženy a v sudých muži. V roce 2010 MS změnil svůj systém, dosavadní B a C divizi nahradí kvalifikace na MS a počet účastníků mistrovství se zvýší z 10 na 16. V novém tisíciletí přibyla dále světová mistrovství v kategorii juniorů a juniorek, univerzitní MS a v roce 2007 dokonce i MS středních škol, jehož první ročník hostilo Brno.

Počet členských zemí stále vzrůstal, jmenujme například Estonsko, Lotyšsko, Německo, Rakousko, Nizozemí, Velkou Británii, Slovensko či Slovinsko. Z mimoevropských pak již zmíněné Japonsko, USA, Kanadu, Singapur, Austrálii, Brazílii atd. Vznikají i kontinentální konfederace, např. Asijská a oceánská florbalová konfederace (AOFC). Na přelomu tisíciletí registrovala IFF již 22 členských zemí, v nich více než 160 000 registrovaných hráčů a hráček v přibližně 3000 oddílech. Tato čísla rok od roku narůstala. Na počátku roku 2010 eviduje IFF 51 členských asociací, přes 4 tisíce klubů a přibližně 300 tisíc registrovaných hráčů. Odhady o celosvětovém počtu neregistrovaných florbalistů hrajících rekreačně jsou v řádech milionů. Současným, v pořadí třetím, prezidentem IFF je od roku 1996 Tomas Eriksson ze Švédska, jenž vystřídal ve funkci finského Pekku Mukkalu.

Mezinárodní florbalová federace nyní sídlí v Helsinkách a vynakládá úsilí o celosvětový progres. V roce 2008 zaznamenala úspěch na diplomatickém poli. Florbal byl přizván do rodiny prozatímních sportů Mezinárodním olympijským výborem (MOV). Tento fakt florbalu otevřel dveře k Univerziádě a je prvním krokem k zařazení do programu Letních olympijských her, o které Mezinárodní federace pochopitelně usiluje.

Po Švédsku a Finsku je florbalově třetí nejvyspělejší zemí Švýcarsko následované Českou republikou. Toto rozložení sil se odráží zejména v kvalitě soutěží a samozřejmě se promítá do výsledků reprezentačních družstev. Nejuznávanější soutěží je švédská Superliga, v níž ze čtrnácti celků dva nejúspěšnější v posledních letech odehrály finále play-off hrané jediným utkáním rozhodujícím o titul v zaplněné Globen aréně. Finská Salibandy liga je oproti švédské soutěži více útočnější, rychlé přelévání hry je divácky atraktivní a dvojciferné výsledky nejsou nikterak výjimečné. Úroveň o poznání vyšší než česká Extraliga si udržuje i švýcarská NLA.

Rozvoj florbalu v ostatních zemích je neméně dynamický, čímž dochází k postupnému vyrovnávání. Florbalově mladší státy postupují vpřed mílovými kroky. Česká republika se snaží šlapat na paty Švýcarsku a postavení Švédska zejména díky sousednímu Finsku ztratilo punc bezvýhradné exkluzivity. V ženské kategorii jsou síly přeskupeny rozdílněji. Primát drží díky ohromné základně a kvalitní soutěži Švédky, na druhou nejvyšší příčku se vypracovaly švýcarské florbalistky před finskými. Do budoucna lze očekávat větší vyrovnávání světové špičky a zapojování stále více florbalových zemí.

4. FLORBAL V ČR

Prvnímu českému kontaktu s florballem napomohl výměnný pobyt studentů z univerzity KY ze Stockholmu. Českým vysokoškolákům se hra ve Finsku zalíbila. Posléze při pobytu v Praze Finové v roce 1984 zanechali darem dvanáct hokejek s míčky a studenti VŠE s nimi hráli v malé tělocvičně téměř rok. Hokejky se začaly lámat, i přes snahu o jejich lepení či nastavování násadami od košťat apod. již nebylo možné hrát čtyři na čtyři. Díky absenci vybavení skupina studentů okolo Michala Bauera a Petra Chaloupky florbalu dočasně zanechala.

Český florbal tým v roce 1985 „usnul“ a spal celých šest let. Poté dovezl hokejky ze Švédska Bernq Holmquist, ředitel švédské pobočky jedné pražské cestovní kanceláře. Začalo se tak v pražských Střešovicích, zejména díky bratřím Vaculíkovým, opět hrát. Ve stejné době znovu provozovali miniflorbal se zbylými holemi i výše zmiňovaní studenti VŠE. Další materiál se do Čech dostal například ze Švýcarska díky letnímu soustředění florbalového družstva ve východočeské Jaroměři, asi sto hokejek od firmy Unihoc přivezl Martin Vaculík ze Švédska.

Podstatné bylo dovezení opravdových mantinelů v roce 1992 po turnaji z maďarské Budapešti. Díky nim se začaly hrát turnaje a později první ročníky soutěží. Florbal se začal šířit do všech koutů naší země. Kromě hlavního města se druhým největším ohniskem rozvoje stalo Ostravsko, o což se nejvíce zasloužil Marcel Pudich. Další centra vznikala v Brně, Liberci aj. Premiérovým mistrem národní ligy se v roce 1994 stal po zásluze pražský celek IBK Forza Tatran, který z celkového počtu 18 zápasů prohrál jediný.

V ČR florbal zaštiťuje **Česká Florbalová Unie** (ČFbU). Založena byla v lednu roku 1992, o rok později byla přijata Mezinárodní florbalovou federací (IFF). Prvním prezidentem ČFbU se stal a šest let vydržel ve funkci Martin Vaculík, po něm působil ve dvouletém období František Babák. Od roku 2000 úspěšně řídí český florbal Filip Šuman. Hned během prvního roku své existence nashromáždila unie na 700 hráčů rozdělených do 40 týmů.

Dalšímu rozvoji jistě napomohlo pořádání historicky druhého MS mužů v roce 1998 v Brně a v Praze. V roce 2003 byla Česká republika pořadatelem Evropského poháru mužů i žen a světového šampionátu juniorů. Důležitým rozvojovým momentem bylo stále častější zařazování florbalu do výuky a vznik prvních školních soutěží. V roce 1996 vznikla společnými silami tehdejších hráčů a trenérů první metodická příručka. Rozvoj podporuje ČFbU i nadále pomocí programů podpory či dlouhodobě připravovanou akcí „Mantinely pro všechny“.

V roce 1998 se v ČFbU účastnilo přes 4,5 tisíce hráčů ve 156 družstvech 16ti soutěžích. O deset let později, v roce 2008 to bylo již necelých 45 tisíc aktivních členů, tedy desetinásobek hráčů, téměř 1200 družstev a 128 soutěžích. Tato čísla deklarují neuvěřitelně bouřlivý boom florbalu, jenž stále trvá. V roce 2010 počet členů přesahuje 53 tisíc registrovaných ve více než 400 oddílech po celé ČR. Při stávajícím tempu rozvoje bude florbal brzy druhým největším českým sportem po fotbalu. V mládežnické základně je druhý již nyní, v pohárové soutěži dospělých drží prvenství. V žádném kolektivním sportu není přihlášeno do pohárové soutěže tolik družstev, jako právě ve florbalu.

ČFbU dohlíží v sedmistupňové struktuře soutěžích na nejvyšší, celostátní. Regionální unie se starají o soutěže spojených dvojkrajů a soutěže krajské. Raritou, vzhledem ke krátké historii, jsou již zavedené veteránské kategorie. Nejvíce registrovaných samozřejmě zápolí v kategoriích dětí a mládeže. V přípravce hrají děti od pěti let, následují dvouleté kategorie elévů a mladších žáků. V sezoně 2010 - 2011 se věkové uspořádání posune tak, aby kategorie mladších žáků lépe odpovídala období mladšímu školnímu věku. V soutěžích nejmladších není kladen přílišný důraz na výsledky, místo vytváření dlouhodobých tabulek se preferují nesoutěžní turnajové modely. Z didaktických důvodů se hraje odpovídajícím herním časem na menším hřišti a záměrně se neevduje kanadské bodování. Dalším metodickým krokem bude doufejme zavedení systémů 4+1 a 3+1 u nejmladších na odpovídající ploše pro lepší herní vývoj florbalistek a florbalistů.

Obr. 5 Logo České florbalové unie (zdroj: ČFbU), Obr. 6 Veteránský florbal



Po mladších žácích následuje tradičně kategorie starších žáků hrající rovněž místní soutěže. Starší žáci již mají svůj soutěžní vrchol na konci sezony v podobě Mistrovství republiky. Dorostenci a junioři hrají v nejvyšší úrovni soutěže celostátního charakteru. Přechodu do seniorské kategorie by mohlo v blízké budoucnosti pomoci vytvoření kategorie do 23 let, o jejím zavedení se nyní ve florbalovém hnutí diskutuje. V ženských složkách je prozatím kategorií méně a nejmladší dívky často hrají společné soutěže s chlapci. S rostoucí

základnou budou přibývat další kategorie k zatím vytvořeným žákyním, dorostenkám, juniorkám a ženám, výhledově budou dívčí kategorie dvouleté podobně jako u chlapců.

Dlouhodobě nejúspěšnějším klubem v kategorii dospělých je třináctinásobný mistr Tatran Střešovice (nástupce Forzy). V jeho dresu zářili například již legendární Vladimír Fuchs nebo Juraj Šádek. Rekord v kanadském bodování extraligy drží nestárnoucí brněnský patriot Libor Schneider. V ženské kategorii dříve vládl republice tým z Liberce, v posledních letech prokazuje suverénní nadvládu celek z hlavního města Herbadent Tigers SJM (dříve Děkanka). Ten v říjnu roku 2009 uspěl i na Poháru mistryň ziskem bronzových medailí, stejně jako v sezoně 2007-2008, což se žádnému mužskému mistru dosud nepodařilo. Nejvýraznější postavou ženského florbalu byla produktivní útočnice pražského týmu Ilona Novotná. Mimo jiné získala tři ocenění Florbalistka roku v řadě v letech 2007 až 2009. Od ročníku 2010 - 2011 bude mít ženská extraliga 12 zástupců stejně jako mužská. V posledních letech provází florbal zvýšená pozornost sportovní veřejnosti, frekvence televizních přenosů nabývají na pravidelnosti a zvýšenou medializaci florbalu pozorujeme i u ostatních médií.

Do českých soutěží postupně pronikají cizinci. Zejména ze sousedního Slovenska a Polska, ale i ze vzdálenějšího Ruska nebo z Finska. V Čechách se zabydlelo i Švéd s finskými kořeny Johan Von der Pahlen, hráč s reprezentačními zkušenostmi a dvěma tituly z evropského poháru mistrů je oporou Tatranu Střešovice. Opačným směrem do kvalitnějších soutěží odchází sbírat florbalové zkušenosti špičkoví čeští hráči a hráčky. Zřejmě nejznámější domácí florbalista, Radim Cepek, jenž odehrál za národní reprezentaci více než 100 zápasů, se jako první Čech prosadil ve švédské superlize. Po něm ve švédské nejvyšší soutěži působili také Martin Richter a aktuálně Milan Garčar. Finskou ligu okusili další reprezentanti a reprezentantky: Pavel Brus, Aleš Zálesný, David Rytych, Magdalena Šindelová, Denisa Billá, Jana Christianová či Hana Lacková. Nejpočetnější kolonii „krajánků“ bychom našli ve Švýcarsku, domácí florbalisté se prosazují i v sousedních zemích.

Prvním oficiálním českým reprezentačním trenérem byl od roku 1995 Jaroslav Marks. Trénoval muže na ME a prvních dvou MS (1996 - 4. místo, 1998 - 6. místo na domácím MS). Před ním byl s týmem jako trenér Pavel Berger pouze v přátelských zápasech ve Švýcarsku. Od roku 2000 převzal mužskou reprezentaci kouč Zdeněk Skružný. Vedl družstvo na pěti mistrovstvích světa, z toho čtyřikrát dovedl tým do semifinále. Byl rovněž u největšího úspěchu, když čeští florbalisté vybojovali na MS 2004 ve Švýcarsku stříbrné medaile, v semifinále zdolali domácí Švýcarsko 5:3 a ve finále podlehli Švédsku po boji 4:6. Po domácím mistrovství v roce 2008 nahradil Skružného ve funkci aktuální trenér Tomáš Trnavský.

Dvě medaile dosud získala reprezentace juniorů, v roce 2007 ve Švýcarsku stříbrné a při domácím MS v roce 2003 se radovala z bronzových. Největším úspěchem ženské reprezentace byla 4. příčka na MS 2009 ve Švédsku, kde české hráčky podlehly v zápase o bronz finským florbalistkám 1:3. Reprezentace juniorek na medailový úspěch zatím rovněž čeká. Všechny reprezentační týmy se pravidelně dvakrát za sezonu účastní turnajů Euro floorball tour, kde se střetávají s nejlepšími světovými týmy. V květnu 2010 hostí český florbal Mistrovství světa juniorek v Olomouci a o dva roky později univerzitní MS (roku 2008 vybojoval český akademický výběr ve Finsku stříbrné medaile). V roce 2013 bude ČR pořádat MS žen a pro rok 2018 bude opět kandidovat na pořadatelství nejprestižnějšího MS v mužské kategorii.

Zatím poslední MS mužů hostila v netradičním termínu v prosinci 2008 Ostrava a Praha. Za pomoci několika stovek dobrovolníků se ČFbU podařilo uspořádat akci hodnocenou jako nejlepší florbalové mistrovství vůbec. MS bylo po pořadatelské stránce velice úspěšné, po dobu jeho konání byl florbalu, i díky vhodně zvolenému termínu jenž nekolidoval s jinou významnou akcí, v médiích věnován značný prostor. Celkový počet diváků překročil sto tisíc, čímž byl překonán rekord MS. Na zápas ČR - Švédsko v základní skupině v Ostravě se přišlo podívat téměř 9 tisíc fanoušků, což byl rovněž rekordní počet. Finále sledovalo v nejmodernější aréně v Praze přes čtrnáct tisíc fanoušků. Podle očekávání se do finále probojovaly skandinávské celky. Historicky poprvé prolomila švédskou nadvládu reprezentace Finska, jež v nádherném finále zvítězila v prodloužení. Domácí reprezentace sahala po medaili, v dramatickém boji o třetí místo nakonec těsně podlehla Švýcarsku rovněž v prodloužení. Příští MS se uskuteční koncem roku 2010 ve Finsku.

ČR drží světový primát v pořadatelství největšího letního turnaje. Czech Open se odehrává tradičně v Praze v letním termínu od roku 1993. Již první ročník měl mezinárodní účast, když se jej zúčastnilo 43 družstev z osmi zemí a všechny medaile putovaly podle očekávání do Švédska. Od čtvrtého ročníku turnaje přesáhl počet zúčastněných týmů 100, zatím posledního ročníku se zúčastnilo 240 družstev ze 17 zemí. V elitní mužské kategorii získalo nejvíce titulů švédské družstvo Pixbo Wallenstam IBK, srdce fanoušků si získal ofenzivním pojetím hry výběr z finských hráčů Finnsta IBK. Dle nových pravidel IFF se Finnsta turnaje již neúčastní, špičkové kluby z florbalově vyspělých zemí jsou však zárukou vysoké kvality.

5. PRAVIDLA A JEJICH VÝKLAD

Florbalová pravidla čerpala prvky z ledního hokeje, fotbalu, basketbalu i jiných sportů. Vzniklé normy zabezpečují atraktivitu hry a při současné ochraně zdraví hráčů garantují odehrání zápasů v duchu fair-play. Přesné znění oficiálních pravidel vydává IFF ve čtyřletých cyklech vždy s drobnými úpravami. Jejich česká verze je k dispozici na internetových stránkách ČFbU. Pro potřeby této knížky si vystačíme s výkladem (nikoliv přesným zněním) těch nejčastěji používaných pravidel. Podstatou hry je dosáhnout více branek než soupeř při dodržení všech ustanovení pravidel.

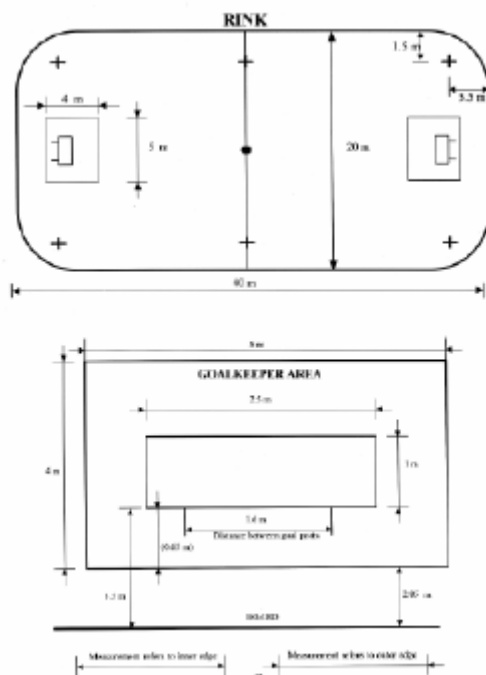
První oficiální pravidla vznikla roku 1986 a vymezovala florbal jako sport postrádající fyzický kontakt soupeřících stran. S nárůstem trénovanosti hráčů se v minulých letech výklad pravidel uvolňoval. Nyní (již více než desetiletí) řadíme florbal mezi sporty kontaktní povahy, přetlačování hráčů rameny je, zejména u mantinelů, zcela běžné. Podstatnou změnou, jež od poloviny devadesátých let zrychlila hru, bylo zrušení dříve povolené přihrávky brankáři (tzv. „malé domů“). Současné znění pravidel používají florbalisté od roku 2006, jejich nová verze vstoupí v platnost v červenci 2010. Očekávají se v ní pouze drobné úpravy, tou největší bude současné vyloučení vždy při nařízení trestného střelení (dosud bylo současné vyloučení možné, nikoliv povinné), dále například bude ženám povoleno nošení sukének (či šatů - tričko se sukni v jednom kusu) místo trenýrek.

Utkání řídí na hrací ploše **dva rozhodčí**. Aplikují pravidla, trestají přestupky a jejich viníky rovnocenným rozhodovacím právem. K barevnému rozlišení používají dresy šedivé či kontrastních barev, mimo jiné zabezpečují správnost vyplňování údajů do zápisu, který bývá při utkání pořizován. Rozhodčí se pohybují dle specifického systému, aby se těžiště hry nacházelo stále mezi nimi. Mají rozdělenou kontrolu hřiště tak, aby jim nic podstatného neuniklo, v případě možného ohrožení branky stojí jeden z nich vždy za ní a kontroluje brankovou čáru.

Florbal je halový sport provozovaný na tvrdém a rovném povrchu. Na gumových podlahách (např. taraflex) nebo parketách, které nekladou odpor čepeli s míčkem a mohou se po nich přesunovat brankáři. **Hrací plocha** má tvar obdélníku se zaoblenými rohy, v soutěžních podmínkách je dlouhá 40 a široká 20 metrů (s určitými tolerancemi). Děti zápolí na hřištích menších rozměrů. Hrací plocha je obehnaná schválenými **mantinely** o výšce 50 cm, z bezpečnostních důvodů je vhodné za nimi ponechat volný prostor. Středová čára půlí hřiště rovným dílem na shodně veliké poloviny, vprostřed hřiště je na středové čáře vyznačen bod k vhazování.

Na obou polovinách hrací plochy jsou čarami centrálně vyznačeny obdélníky brankovišť. **Velké brankoviště** má rozměry 4 x 5 metrů a slouží pouze pro vyznačení prostoru pro brankáře. **Malé brankoviště** tvoří obdélník o rozměrech 1 x 2,5 metru a jeho zadní část slouží zároveň jako branková čára, na které se nacházejí značky pro umístění brankových tyček. Na pomyslných prodloužených brankových čarách jsou 1,5 metru od mantinelu po obou stranách vyznačeny body pro vhazování. Podobně je tomu na středové čáře, celkem je na ploše včetně středového sedm takových bodů. **Branky** jsou 160 cm široké a 115 cm vysoké. Orientovány jsou čelem do hřiště, kromě zadní obvodové sítě jsou vybaveny i vnitřními záchytnými síťkami. Pro soutěžní účely mají předepsané rozměry hloubky, šířky rámu atd. a jsou opatřeny certifikační známkou IFF. Na delší straně hřiště mantinely barevně označují desetimetrové prostory pro střídání hráčů. Zapisovatelský stůl a trestné lavice (či židle) bývají umístěny zpravidla u středu hřiště naproti střídačkám.

Obr. 7 Schéma hrací plochy a brankoviště (zdroj: ČFbU)



Ve velkém brankovišti smí **brankář** chytat míček do ruky. Při zanechání libovolné části těla v brankovišti (čáry se považují za jeho součást) jej může chytit i mimo něj, uvnitř může chytat míček i ve výskoku. Jakmile brankář velké brankoviště opustí, platí pro něho stejná pravidla jako pro hráče v poli (dočasně bez hokejky), dokud se nevrátí zpět. Po zachycení míčku má brankář 3 sekundy na výhoz, jenž musí dopadnout na zem před půlicí čarou. Při

provádění výhozu musí hráči soupeře odstoupit od brankáře alespoň na vzdálenost tří metrů, blíže nesmí výhozu aktivně bránit. Přihrávky vlastnímu brankáři jsou zakázány, případný míček letící od spoluhráče brankář smí pouze vykopnout nohou, nesmí jej chytit do ruky. Chytit míček od spoluhráče se povoluje jen při výjimečných situacích, byla-li přihrávka něčím či někým tečována nebo při neúmyslné (nepodařené) přihrávce, posuzování těchto situací spadá do kompetence rozhodčích.

Brankář není vybaven hokejkou, pravidla dále zakazují jakékoliv vybavení určené k chytání střel (typu lapačky apod.). Povinnou součástí výbavy je schválená obličejová maska označená certifikací (záruka bezpečnosti). Žádné úpravy masky kromě nabarvení nejsou povoleny. Brankář nesmí používat žádné látky lepidlo či ovlivňují tření v brankovišti (vosky apod.) Také pochopitelně nesmí být „vycpán“ tak, aby ke krytí brankového prostoru zvětšil objem svého těla. Láhev s pitím či nutné hygienické potřeby brankáři odkládají až za mantinel, v brance ani na ni nesmí být umístěny žádné předměty.

V malém brankovišti je brankář vládcem, hráči z pole do něj nemohou vstupovat z pozice obránce ani útočníka. Hrát hokejkou uvnitř malého brankoviště mohou florbalisté pouze při zachování pravidla, aby neublížili brankáři, zpravidla pokud do brankoviště nejdříve vnikne míček. Hrát v něm nohou, jinou částí těla či tudy probíhat se nepovoluje. Při brankové situaci znamená porušení pravidla o vstupu do malého brankoviště bránícím hráčem vždy trestné střelení.

Florbal se hraje na dvacetiminutové třetiny čistým herním časem, přestávky k výměně stran jsou desetiminutové. **Čistý hrací čas** znamená, že je zastaven, kdykoliv je hra přerušena signálem rozhodčích a znovu spuštěn, jakmile je míček uveden do hry. Mladší kategorie či školní soutěže mají samozřejmě utkání kratší. Jestliže je jedna strana hrací plochy v horším stavu než druhá (například při ostrém slunečním svitu), družstva si po dohodě (nejpozději před zahájením třetí části) vymění strany i v polovině třetí třetiny.

Družstvo má v utkání právo na jeden půlminutový **time-out** vyžádaný kapitánem nebo členem realizačního týmu. Rozhodčí udělují družstvu time-out výhradně v přerušení hry. Pokud usoudí, že by oddechový čas negativně ovlivnil situaci soupeře (zejména při standardní situaci v bezprostřední blízkosti branky), bude zahájen až v následujícím přerušení hry. Po skončení time-outu hra pokračuje podle příčiny přerušení. Hráči, kterým probíhá trest, se oddechového času neúčastní. V utkáních, která musí určit vítěze se při nerozhodném výsledku po dvouminutové přestávce nastavuje dalších deset minut hry s pravidlem o tzv. „zlatém gólu“. V **prodloužení** se již time-out nepovoluje, a to ani v případě, nebyl-li čerpán v základní hrací době. Pokud prodloužení vítěze neurčí, rozhodnou série trestných střelení.

Při **trestném střelení** zůstávají na hrací ploše jen jeho aktéři (provádějící hráč a brankář), všichni ostatní kromě rozhodčích zaujmou místa na střídačkách za mantinely. Na začátku trestného střelení se musí brankář dotýkat částí těla brankové čáry. Po prvním kontaktu hráče s míčkem se brankář pohybuje bez omezení (pravidla o velkém brankovišti však platí i v tomto případě). Při trestném střelení musí být míček v neustálém pohybu vpřed! Při jakémkoliv zastavení míčku, pohybu pouze do strany (a ne zároveň vpřed) či pohybu vzad (tzv. „stahovačka“) rozhodčí nájezd ukončí pro chybné provedení. Z pozice rozhodčího je nutné sledovat míček (nikoliv hráče, který se může zastavit, jít zpět atp.) po celou dobu nájezdu, druhý rozhodčí zpravidla sleduje brankovou čáru. Během trestného střelení nařízeného při hře hrací čas stojí.

Trestná střelení po limitovaném prodloužení provádí pět hráčů v poli z každého družstva, postupně každý jedno, přičemž se družstva pravidelně střídají. Je-li stav i potom vyrovnaný, stejní hráči provádí trestná střelení po jednom, dokud není dosaženo konečného rozhodnutí. Rozhodčí určí po skončení prodloužení, která brána bude použita a kapitáni družstev losují o to, které družstvo zahájí (vítěz losu si vybírá). Vyloučený hráč se smí účastnit trestných střelení, pokud nebyl vyloučen do konce utkání. Trestná střelení v extra sériích nemusí být prováděna ve stejném pořadí jako v základní sérii, ale hráč nesmí provést třetí trestné střelení, dokud všichni ostatní hráči nominovaní za jeho družstvo neprovedli alespoň dvě trestná střelení atd. Jakmile je dosaženo konečného rozhodnutí, utkání je ukončeno a vítězné družstvo vyhrává s konečným výsledkem plus jedna branka.

Každé družstvo může využít až **20 hráčů** uvedených v zápise o utkání, během hry smí být na hřišti pochopitelně pouze šest z hráčů (z toho maximálně jeden brankář). Pro zahájení utkání je minimální počet 5+1 nezbytný. Brankář je označen v zápise o utkání a nemůže se téhož utkání zúčastnit jako hráč v poli. Naopak to možné je, při zranění brankáře může branku (po převlečení do kalhot, nasazení masky atd.) hájit hráč v poli. Tím se stane brankářem a rovněž již nesmí do téhož utkání zasáhnout později jako hráč.

Střídání hráčů probíhá hokejovým způsobem (kdykoliv v průběhu hry v libovolném počtu) tzv. „noha za nohu“. Teprve když střídající překročí mantinel, přiskakuje do hry nový hráč. Veškerá střídání by měla probíhat ve vymezeném desetimetrovém prostoru u střídačky. V případě zranění hráče a jeho opuštění hřiště v jiném prostoru smí být nahrazen až po přerušení hry (rozhodčí v těchto momentech hru citlivě zastavují). Každé družstvo má svého kapitána označeného širokou páskou na levé paži. **Kapitán** má jako jediný právo (vhodným způsobem) mluvit s rozhodčími a zároveň je povinen s nimi spolupracovat. Realizační tým na střídačce může být maximálně pětičlenný.

Všichni hráči v poli jsou povinni mít patřičně očíslované tričko, trenýrky a štulpny vytažené ke kolenům. Barva dresů nesmí být šedivá (určena primárně pro rozhodčí), při podobných barevných kombinacích soupeřů se převléká do jiné sady tým označený jako hostující. Brankáři mají odlišnou barvu dresu než hráči a jsou jim předepsány dlouhé kalhoty. Hráči nesmí hrát s osobním vybavením, které by mohlo způsobit zranění jako jsou hodinky, náušnice, řetízky apod. Ochranné vybavení by mělo být nejlépe schováno pod oblečením, k pokrytí hlavy se dovolují jen elastické čelenky bez uzlů. Hokejky i míčky se používají po schválení IFF, veškeré úpravy hokejek kromě zkrácení nejsou přípustné. Čepel nesmí být ostrá, její zahnutí se povoluje do 3 cm. Výška zahnutí se měří při položené hokejce směrem od země k vrcholu čepele. Díky nepsané gentlemanské dohodě k měření prakticky nedochází, většina hráčů nevyužívá celé povolené míry zahnutí.

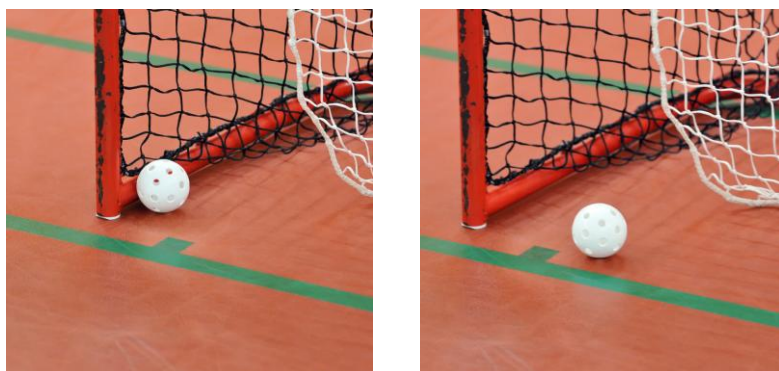
Gól je uznaný tehdy, jestliže byl vstřelen správným způsobem (míček přešel brankovou čáru zepředu celým objemem) a útočící mužstvo se předtím nijak neprovinilo. Branka je potvrzena vhažováním na středovém bodě, poté již nemůže být zpětně zrušena. Pouze úspěšně provedené odložené trestné střílení a branky dosažené v prodloužení se vhažováním nepotvrzují. Padne-li branka těsně před uplynutím třetiny či celého zápasu (rozhodčí usoudí, že před závěrečnou sirénou), ačkoliv je herní čas naplněn, proběhne vždy ještě formální buly na středu hřiště.

Při posunutí brance (v případě, že nebyla úmyslně posunuta útočícím hráčem) se uznává gól tehdy, pokud míček přešel před přerušením hry brankovou čarou v místě, kde má branka stát. Tedy spojnicí značek pro tyčky do úrovně pomyslného břevna, samotná branková konstrukce není rozhodující. Při gólu nedosaženém hokejkou nýbrž tělem je branka uznána, pokud pohyb těla nebyl dle posouzení rozhodčích úmyslný (vlastní góly platí i při úmyslných pohybech či zakázané manipulaci s hokejkou). Veškeré situace posuzují bezprostředně rozhodčí, videotechniky se nepoužívá.

Obr. 8, 9 Správně a nesprávně vstřelená branka (přechod míčku celým objemem)



Obr. 10, 11 Nesprávně a správně vstřelená branka (při posunuté brance)



Každá třetina hry začíná vhazováním na středovém bodě. Jestliže se v jakémkoliv místě oddělí jednotlivé části mantinelů, hra může pokračovat do doby, než se míček dostane do blízkosti tohoto místa. V případě neobvyklého přerušení (z důvodu zničení míčku, výpadku světel, zranění apod.) rozhodčí hru přeruší trojitým hvizdem a posléze nařídí vhazování na nejbližším bodě pro ně určené. Vhazování také nastává, pokud se rozhodčí neshodnou nebo nejsou schopní určit rozehrávající družstvo.

Ačkoliv se používá pojmu **vhazování**, míček se nikam nehází, spočívá na zemi. Jeden hráč z každého družstva vloží čepel těsně vedle míčku kolmo ke středové čáře (stranu si jako první vybírá hostující hráč, v rozích bránící). Hráči jsou čelem k sobě, jejich chodidla směřují kolmo na středovou čáru a obě jsou od ní stejně daleko. Hokejka se drží nad značkou nejnižšího držení (tu označuje páska situovaná 14 cm od konce hole) normálním způsobem, přehmat rukou se nepovoluje. Ostatní hráči musí být od míčku v okamžiku vhazování vzdáleni alespoň 3 metry včetně hokejek. Z vhazování lze, stejně jako ze všech ostatních standartních situací (rozehrání, volný úder atd.), přímo vstřelit branku.

Když se míček dotkne stropu nebo vyletí ze hřiště, rozehrává družstvo, které se míčku nedotknulo poslední. Rozehrává se z místa, kde míček opustil hrací plochu, je povoleno si jej posunout až 1,5 metru od mantinelu směrem do hřiště pro napřažení. **Rozehrání** se provádí výhradně zasažením míčku úderem a po něm se musí míčku dotknout jiný hráč (nelze si rozehrát sám sobě). Rozehrávající by neměl s uvedením míčku do hry, má-li jej připravený v klidu na místě přestupku, příliš otálet. Rozhodčí jej upozorní a při neprovedení rozehrání přičkne rozehrávku soupeři (stejně jako při rozehrání zvedaným způsobem či tahem). Žádná časová lhůta (ve starších pravidlech 3 sekundy) pro rozehrání však s nástupem čistého času již není. Všichni soupeři nesmí být až do rozehrání míčku blíže než 3 metry včetně hokejek.

Obr. 12, 13 Správně a špatně provedené rozehrání (úderem a tahem)



Jakmile se družstvo dopustí malého přestupku, nařizují proti němu rozhodčí **volný úder**. Jeho provedení je prakticky totožné s rozehráním. Smí se provádět okamžitě po zapískání, jakmile je míček v klidu na místě přestupku. Nečeká se na žádný další hvizd ani na zformování obrany soupeře. Pro spád hry nejsou povinni rozhodčí ukázat důvod malého přestupku. Pokud je místo přestupku za brankovou čarou, provádí se volný úder z rohu (podobně i rozehrání). Při přestupcích bránícího týmu ve vlastním brankovišti se volný úder provádí z místa 3,5 metru od malého brankoviště tak, aby 3 metry od míčku mohli bránící hráči postavit zed' a zároveň nevstoupili do malého brankoviště. V tomto případě rozhodčí ukazují přesné místo přestupku a volný úder se provádí zpravidla na signál.

Nejčastější přestupky trestané volným úderem:

- Pokud hráč zasáhne, blokuje, zvedne, přidrží nebo kopne do soupeřovy hokejky či do soupeře. Jediným povoleným způsobem odebrání míčku je odebrat pouze míček bez kontaktu s holí, což je proti zkušenému hráči v situaci 1 na 1 takřka nemožné.

Obr. 14 Povolené odebrání míčku, obr. 15 Odebrání míčku přes čepel (faul)



Obr. 16 Zvedání hole, obr. 17 Blokování hole



- Napřáhne-li nebo došvihne hráč čepelí hokejky nad úroveň pasu, což platí i při netrefení míčku či naznačení střelby.
- Snaží-li se hráč chodidlem nebo hokejkou hrát míček nad úrovní kolen. Úrovní kolen, pasu atd. se rozumí úroveň ve vzpřímeném postoji hráčů, u mantinelů bývá přibližnou mírou úrovně kolen právě jeho velikost po okraj.
- Vloží-li hráč v poli svou hokejku nebo nohu mezi soupeřovy nohy.

Obr. 18 Hra mezi nohama



- Pokud hráč v poli ovládající míč nebo ve snaze jej získat strká nebo tlačí soupeře jinak než ramenem na rameno, naběhne nebo vrazí do soupeře, zabrání mu v pohybu apod.
- Kopne-li hráč v poli míč úmyslně dvakrát za sebou.
- Přijme-li hráč úmyslnou přihrávku nohou od spoluhráče v poli.
- Je-li hráč v malém brankovišti.

Obr. 19 Postavení v malém brankovišti



- Vyskočí-li hráč v poli a zastaví tak míč. Běh není považován za výskok, je třeba sledovat špičky chodidel a nezaměňovat výskok s napřímením trupu.
- Hraje-li hráč v poli míček z místa mimo hrací plochu, když stojí jednou nohou či oběma za mantinelem.

- Pokud brankář při výhozu zcela opustí velké brankoviště, vyhodí-li nebo kopne-li míček za středovou čáru.
- Je-li vhazování, rozehrání či volný úder špatně proveden nebo záměrně zdržován.
- Má-li brankář míček pod kontrolou déle než tři sekundy nebo pokud přijme přihrávku od spoluhráče („malá domů“).
- Když hráč zdržuje hru. Odpískání předchází napomenutí. Hráč s úmyslem získat čas se postaví proti mantinelu nebo brance tak, že soupeř není schopen získat míč dovoleným způsobem. K této situaci může docházet v koncovkách vyrovnaných utkání či při oslabení.

Při závažnějším přestupku dochází k **vyloučení** na trestnou lavici a k oslabení družstva. Družstvu lze zároveň měřit dva tresty, hráči vždy jen jeden. Skóruje-li soupeř během dvouminutového trestu (který je právě měřen), trest se ruší, hrálo-li družstvo v menším počtu hráčů než soupeř.

Nejčastější přestupky trestané dvouminutovým vyloučením:

- Pokud hráč zasáhne, blokuje, zvedne, drží nebo kopne do soupeře nebo soupeřovy hokejky ve snaze získat takto značnou výhodu nebo bez možnosti dosažení míče.
- Pokud hráč v poli hraje míč nad úroveň pasu ve vzpřímeném postoji chodidlem nebo hokejkou.

Obr. 20 Hra vysokou holí



- Proviní-li se hráč nebezpečnou hrou hokejkou. Toto platí i pro nekontrolovaný nápřah či došvih, také pro zvedání hokejky přes soupeřovu hlavu, pokud je to považováno pro soupeře za nebezpečné.
- Pokud hráč přitlačí či strčí soupeře proti mantinelu nebo brance, narazí nebo podrazí protihráče. Kontakt se povoluje pouze ramenem na rameno v souboji o míček a jeho cílem rozhodně nesmí být úmyslné naražení protihráče či naběhnutí do soupeře.

Obr. 21 Povolенý kontakt ramenem na rameno v osobním souboji



Obr. 22 Faul loktem



Obr. 23 *Faul rukou (strkání, vrážení)*



Obr. 24 *Držení za dres*



- Opomine-li hráč v poli sebrat svoji zlomenou nebo spadlou hokejku ze hřiště a odnést ji do vlastního prostoru pro střídání. Pokud hráč zlomí hokejku, nesmí aktivně pokračovat ve hře. Z bezpečnostních důvodů musí sebrat oba (či všechny viditelné) kusy hole (pokud neopustily prostor hřiště) a teprve potom smí vystřídat. Hrát částí zlomené hole je zakázáno, hrát bez hole je zakázáno i v případě jejího upuštění. Nejprve je nutné ji znovu správným způsobem uchopit, teprve potom se lze znovu aktivně zapojit do hry.
- Brání-li hráč úmyslně ve hře soupeři, který neovládá míč.
- Brání-li aktivně hráč v poli brankáři při výhozu. Aktivně znamená následovat brankáře nebo snahu získat míček hokejkou blíže než 3 metry nebo uvnitř velkého brankoviště.

Obr. 25 Nedovolená vzdálenost při výhozu



- Poruší-li hráč pravidlo 3 metrů během provádění rozehrání nebo volného úderu. Při bezprostředně rozehrávaných situacích musí bránící hráč jevit známky snahy o zaujmutí správné pozice (ustupovat) a nebránit aktivně v bližší vzdálenosti, než je dovoleno.
- Hraje-li nebo zastavuje-li hráč v poli míč v leže nebo v sedě. Za hru na zemi se považuje, jestliže má hráč na zemi obě kolena nebo současně jedno koleno a jednu ruku. Pokud brání ve „zdi“, smí klečet nanejvýš jedním kolennem. V případě pádu musí hráč nejdříve vstát, až poté se aktivně zapojit do hry.
- Pokud hráč v poli odehraje míč rukou, paží nebo hlavou. Hra hlavou se posuzuje nejen při úmyslné hlavičce, ale také pokud na hlavu hráče dopadl míček a hráč neuhnul, ačkoliv letící míček viděl a dle posouzení rozhodčího uhnout mohl. Za nedovolenou hru se považuje i úmyslná hra paží, ramenem, loktem, zápěstím či dlaní.
- Dojde-li k špatnému střídání či hraje-li družstvo s příliš mnoha hráči na hřišti.
- Za opakované přestupky trestané volným úderem. Florbalově specifická záležitost nastává, když se družstvo proviní dvěma po sobě jdoucími (stejnými či odlišnými) přestupky vedoucími k volnému úderu, jestliže po prvním přestupku rozhodčí nařídí výhodu a pokračuje se ve hře. Výhoda bývá udělována vždy, pokud postižený hráč (nebo jeho spoluhráč) má míček a může pokračovat ve hře. Výhoda skončí, jakmile

nejsou hráči v kontaktu se soupeři, hra v tomto případě pokračuje dál bez výhody. Výhoda také může skončit vzápětí, pokud postižený tým v souvislosti s přestupkem ztratil míček pod kontrolou. Tehdy rozhodčí zapískají a rozehrává se vždy z místa původního přestupku. Pod pojmem opakované malé přestupky se rozumí situace, kdy se v době trvání výhody proviní stejný tým (ať už stejný nebo jiný hráč) druhým malým přestupkem. Trest odsedí aktér druhého faulu.

- Za nesportovní chování hráčů nebo členů realizačního týmu.
- Při používání špatně očíslovaného dresu, chybějící části výstroje atd.

Florbalovým specifikem je vyloučení v souvislosti s trestným střelením. Pokud je přestupkem zmařena vyložená branková situace nebo je-li zabráněno jejímu vzniku, nařizují rozhodčí trestné střelení. Často se nařizuje za postavení bránícího hráče v malém brankovišti při střele na branku nebo v bezprostřední situaci branku ohrožující, také při faulu na hráče běžícího samostatně na brankáře atd. Není-li trestné střelení proměněno, bývá doplněno dvouminutovým trestem. Postižený tým, jenž trestné střelení nevyužil, tak získává příležitost přesilové hry.

Jestliže je spáchán přestupek vedoucí k vyloučení a postižené družstvo stále ovládá míček, rozhodčí nechají pokračovat ve hře a zvednutím pravé ruky avizují (odložené) vyloučení. V této situaci může vystřídat brankář týmu, který je v držení míčku, hráče v poli. Výhoda končí teprve až se míček dostane pod kontrolu (nestačí pouhý zásah) hráčů týmu, jenž bude vyloučen. Pokud během trvání výhody družstvo vstřelí branku, již se nevyklučuje. Odloženo může být i trestné střelení.

Při hrubém porušení pravidel se vylučuje na 5 minut. Při pětiminutové přesilové hře se trest při brance narozdíl od dvouminutového neruší. **Na 5 minut se vylučuje**, když:

- Provádí hráč v poli násilné nebo nebezpečné údery hokejkou. To se týká i v situaci zasažení soupeřovy hlavy při přehazování hokejky přes něj.
- Hákuje hráč v poli hokejkou soupeřovo tělo.
- Hodí-li hráč hokejkou nebo jakoukoliv částí své výstroje na hřišti ve snaze zasáhnout míček.
- Vrhne-li se hráč na soupeře nebo ho jinak násilně napadne.
- Pokud hráč podrazí, shodí nebo narazí soupeře na mantinel či branku.
- Provádí-li hráč opakovaně přestupky vedoucí k dvouminutovému vyloučení.

Dále ve florbalu existuje desetiminutový osobní trest pouze pro hráče (nikoliv pro tým). Bývá nařízen za nesportovní chování a je vždy spojený i s dvouminutovým vyloučením (tím je oslabeno i družstvo). Nejvyšším trestem je vyloučení do konce utkání při udělení **červené**

karty (ČK). Hráč nebo člen realizačního týmu vyloučený do konce utkání musí okamžitě odejít do šaten a nesmí se dále žádným způsobem na utkání podílet. Po vyloučení do konce utkání následuje pro družstvo vždy pětiminutové vyloučení na trestnou lavici.

Rozlišují se tři druhy závažnosti ČK podle následných trestů. ČK 1 znamená vyloučení do konce utkání bez dalších následků. Uděluje se nejčastěji za absenci jména hráče v zápisu, při použití neschválené hokejky nebo masky, nadměrně zahnuté čepele, za hrubý nesportovní přestupek či pokračující nebo opakované nesportovní chování.

ČK 2 kromě vyloučení do konce utkání znamená i neúčast v následujícím. ČK 2 následuje, užívá-li hráč v poli vadnou, zpevněnou nebo prodlouženou hokejku, spáchá-li hráč podruhé v utkání přestupek vedoucí k pětiminutovému vyloučení, účastní-li se hráč nebo člen realizačního týmu šarvátky, pokud se člen realizačního týmu proviní pokračujícím nebo opakovaným nesportovním chováním nebo za sabotáž hry. Sabotáží se rozumí úmyslný vstup vyloučeného hráče na hřiště před uplynutím doby trestu, zasáhnutí do hry ze střídačky, hození výstroje na hrací plochu apod.

ČK 3 se uděluje za účast ve rvačce (závažnější než šarvátka), použití hrubého jazyka nebo za brutální přestupek (např. hození hokejky proti soupeři). Udělení ČK 3 znamená zahájení disciplinárního řízení příslušnými orgány.

6. SIGNÁLY ROZHODČÍCH

Obr. 26 Zastavení času (Time-out), obr. 27 Vhazování



Obr.28 Rozehrání (Volný úder), obr. 29 Špatně provedené rozehrání



Obr. 30 Výhoda, obr. 31 Trestné střelení



Obr. 32 Blokování soupeřovy hokejky, obr. 33 Zvedání soupeřovy hokejky



Obr. 34 Sekání, obr. 35 Opakované přestupky



Obr. 36 Vysoká hokejka, obr. 37 Hákování



Obr. 38 Nedovolené vrážení, obr. 39 Vrážení zády do soupeře



Obr. 40 Bránění ve hře, obr. 41 Hrubost



Obr. 42 Držení, obr. 43 Nedovolený výskok



Obr. 44 Přihrávka nohou, obr. 45 Vysoký kop



Obr. 46 Vstup do malého brankoviště, obr. 47 Nedovolená vzdálenost



Obr. 48 Hra v leže, obr. 49 Vložení hokejky, chodidla či nohy mezi soupeřovy nohy



Obr. 50 Ruka, obr. 51 Hlavička



Obr. 52 Špatné střídání, obr. 53 Nesportovní chování



Obr. 54 Pokračování ve hře (Nesprávně vstřelená branka), obr. 55 Odložené vyloučení



Obr. 56 Vyloučení na trestnou lavici, obr. 57 Vyloučení do konce utkání



*Obr. 58 Branka (ukázat na branku a do středu hřiště),
obr. 59 Zdržování hry (kroužit ukazováčkem)*



7. ÚPRAVY PRAVIDEL PRO ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ

Ve starší literatuře najdete odděleně s florbalovými pravidla **miniflorbalu** nebo malého florbalu. Oběma se rozumí modifikace hry, kterou posuzuje jeden rozhodčí, probíhá na hřišti velikosti basketbalového bez brankářů na menší branky systémem 4+1 povětšinou o délce 2x15 minut. Tedy florbal s určitým zjednodušením vhodný zejména do školního prostředí. Dle našeho názoru není třeba miniflorbal zvlášť vyčleňovat. V každé škole, v každé tělocvičně zkrátka hrajete stejnou hru vždy s určitými modifikacemi, které ve Vašich podmínkách musí nastat anebo jsou pro Vás příhodné. Stále budete hrát florbal. Máte-li k dispozici dostatečně velkou hrací plochu, brankářské vybavení atd., můžete tuto část přeskochit. Většina mimosoutěžních florbalových aktivit však probíhá s určitými odlišnostmi, ať je to vyučování tělesné výchovy na školách nebo občasná rekreační hra skupiny přátel.

Nemáme-li k dispozici branky nebo brankářskou výstroj, florbal lze hrát zcela bez problémů **bez brankářů**. Do školního vyučování je tato forma z časových i didaktických důvodů ideální. Rozhodně nikdy nenechme nikoho chytat v kleče bez masky či helmy! Při hře bez brankářů je nejlepší branky snížit položením nebo použít minibranky, příp. alternativně vymežit brankový prostor pomocí kuželů, kusem švédské bedny atp. Ztížit úlohu hráčům můžeme například položením vrchního kusu švédské bedny před branku, aby góly nemohly padat po zemi.

Velké brankoviště při hře bez brankáře (miniflorbalu, chcete-li) nepotřebujeme. Při hře s brankáři na menší tělocvičně bychom měli úměrně zmenšit i velké brankoviště. Malé brankoviště je nezbytně nutné v každém případě, bez něj se hrát nedoporučuje. Jeho velikost nemusí rozměrově přesně odpovídat, využijme pro jeho označení čar či půlkruhů na podlaze z jiných sportů. Poslední hráč (nemusí být vždy stejný) brání vestoje s hokejkou, zásadně nelehá a neseďá. Při použití vyšší branky je lepší omezit i bránění v kleče na jednom kolenu.

Počet hráčů volíme s ohledem na vyspělost svěřenců a velikost Vaší tělocvičny. **Minihry** s nižším počtem hráčů na menším hřišti jsou efektivnější. Hráči se do hry zapojují za stejný časový úsek častěji, vícekrát si přihrávají i střílí. Máme-li k dispozici děti na velkém hřišti, raději hrajme na obou polovinách na šířku hřiště oddělené lavičkami v počtu 3 proti 3 než 6 proti 6 na celé hřiště. Představte si, jak byste se cítili v šesti hráčích na fotbalovém hřišti. Stále byste běhali a míček by se k Vám dostal jen ojediněle. Podobně se cítí děti na florbalovém hřišti pro dospělé. Pro vyšší tempo hry, častější frekvenci soubojů a kontaktů s míčkem, pro vyzkoušení obranných i útočných rolí atd., je nechávejme hrát v menším počtu na

přiměřeném prostoru. Dle věku a vyspělosti hráčů či hráček ponecháváme herní prostor za oběma brankami.

Ve školních tělocvičnách se mantinely nahrazují položenými lavičkami (zejména v místech bez rovné zdi, kde jsou žebřiny, výklenky dveří atp.), lavičky bývá vhodné umístit i šikmo do rohů. Ve zbytku hrací plochy ohraničené zdí je správné dodržovat předem smlouvanou výšku hřiště a tedy hrát tzv. „na auty“. K tomu můžeme využít případných čar na zdi nebo obložení apod. Umožňují-li nám to podmínky (rovné zdi bez překážek), smlouvaná úroveň může být zejména na kratších stranách hřiště vyšší než malé branky.

Trenér či vyučující v roli rozhodčího zodpovídá za dodržování florbalových pravidel s případnými domluvenými úpravami. Při kratším herním čase školních soutěží se obvykle redukuje čas vyloučení ze dvou minut na jednu. Při hře v malých tělocvičnách zohledňujeme velikost prostoru vzhledem k vzdálenostem při vhazování, rozehrávání a volných úderech. Třímetrovou vzdálenost zkracujeme na dva či dokonce na jeden a půl metru apod.

8. FLORBALOVÉ VYBAVENÍ

Veškeré schválené florbalové vybavení je označeno známkou IFF od společnosti SP, která je uznávanou certifikační společností IFF. **Certifikace** znamená, že výrobek prošel atestem a splňuje jak technické, tak sportovní požadavky a že je zde následný stálý dohled. SP testuje hokejky, míčky, mantinely, branky i masky. Florbal se v minulosti hrál převážně na dřevěných parketách. Špičková parketová palubovka musí být dokonale rovná a čistá, jinak na ní míček skáče a přihrávky jsou nepřesné. V současnosti se preferují umělé povrchy (guma, pvc, taraflex) pro vyšší přilnavost míčku a přesnost hry.

Obr. 60 Certifikační známka (zdroj: IFF)



Florbalové mantinely představují poměrně nákladnou investici a pro školní či rekreační účely nejsou nezbytně nutné. Jejich životnost je značná a představují již víceméně standardní vybavení sportovních hal. Mantinely se snadno spojují z rovných (dvoumetrových a krátkých) kusů a zaoblených rohů. Jsou velmi skladné, nakládají se na speciální přepravní vozíky. Příprava hřiště zabere jen pár minut. Mantinely bývají nejčastěji laminátové a prodávají se v bílém a černém barevném provedení.

Oficiální **branky** jsou 160 cm široké, 115 cm vysoké, 650 cm hluboké ve spodní části a váží okolo 12 kg. Musí být svařené z kovových trubek a natřené jasně červenou barvou. Síť je s brankou pevně spojena a pokrývá veškerý prostor branky. Uvnitř je zástěna s maximálními rozměry oky 0,5 x 0,5 cm sloužící k zachycování míčků. Pro školní florbal využíváme různé velké minibranky. Z pomůcek využijeme nejvíce nízké plastové mety či kužílky a rozlišovací trička. Při tréninkovém procesu lze dále využít standardního tělocvičného nářadí jako jsou lavičky, žíněnky apod., dále různé míče a míčky, koordinační pásy, balanční úseče, plastové makety brankáře a mnoho dalších pomůcek.

Florbalových **míčků** se nabízí nespočet druhů i barev. Z hlediska funkce i životnosti se jednoznačně vyplatí používat kvalitní certifikované. Levné míčky jsou viditelně nekvalitně spojeny ze dvou půlek, jsou měkčí a jinak se odrážejí. Kvalitní míčky nejsou hladké, nýbrž perforované. První úpravy povrchu podobného golfovým míčkům se florbal dočkal v roce 2003, když spojily síly společnosti Canadien a Exel. Vyvinuli míček, který má menší tření a

odpor vzduchu, díky čemuž létá o 10 % rychleji než hladké modely. Díky perforaci také lépe drží na čepeli. Základní hodnoty míčku zůstaly stejné. Průměr 72 mm, váha 23 gramů a 26 děr, každá o průměru 10 mm. Oficiální barvou je bílá, s nástupem televizních přenosů i vanilková. Pořízení většího množství míčků vyjde oproti hokejkám na zanedbatelnou částku. Pro výuku musí mít každý svěřenec k dispozici minimálně jeden míček!

Florbalová hokejka („florbalka“) musí splňovat několik podstatných aspektů. Zprvé opět schválení IFF, označení naleznete nad čepelí. To v případě hokejky zaručuje, že splňuje základní charakteristiky, není těžší než 380 gramů, prošla bezpečnostními testy atd. Hokejky jsou dle vykrojení čepele jednostranně orientovány. Rozlišujeme je dle pozice spodní ruky jako levé a pravé. Při používání levé hokejky je spodní rukou svírající tyč právě levá, v opačném případě pravá. Nejlevnější typy určené pro školní potřeby bývají univerzální (stranově nevyhraněné), lze je používat při držení oběma způsoby, ale nejsou příliš kvalitní.

Při výuce dbejme na to, aby hráči měli hokejky orientované na správnou stranu. U nejmenších žáčků a častěji u dívek se můžeme setkat s tím, že svěřenci ještě nikdy hokejku nedrželi. Dominanci rukou lze orientačně zjistit otázkami ohledně držení koštěte při zametání, přesnější je praktická zkouška. Půjčíme svěřenci hokejku na libovolnou stranu a sledujeme jej při hře. Velmi brzo dotyčná žačka či žáček hůl pustí spodní rukou a ponese ji jednoručným držením tak, jak jim to bude bližší. Díky tomu v drtivé většině případů hned napoprvé poznáme, jaká hokejka jim bude vyhovovat. Jestliže při jednoručném držení svírají hůl pravou rukou, hodí se pro ně hokejka levá (*pravá ruka drží hůl nahoře a levá ruka je níž*) a naopak.

Velmi významnou komponentou hokejky je její **délka**. Výrobci florbalového vybavení mají zpracované tabulky délky holí vzhledem k tělesné výšce. Rozhodující je však spíše poměr mezi délkou trupu a končetin, proto je považujeme pouze za orientační. Potřebnou délku nejsnáze zjistíme opřením hokejky k tělu vzpřímeně stojícího hráče. Čepel spočívá na zemi mezi nohama a hůl stojí co nejvíce rovně (kolmo k zemi). Konec hokejky by měl sahat přibližně 1 až 2 cm nad pas. Jiný způsob radí, že délka hokejky by měla být taková, aby při držení na konci hole, svíral loket přitisknutý k tělu pravý úhel. Opět tedy konec hole sahá těsně nad pupík. Díky tomu je nevhodné používat například ve školách všechny hole stejně dlouhé. Pro některé svěřence budou hokejky dlouhé příliš a pro jiné zase nepřiměřeně krátké. Dobří prodejci nabízejí školní hokejky v sadách s množstevními slevami. Hokejky jsou v sadě v různých délkách (odstupňovány zpravidla po 5 cm) a obsahují kromě levých i hole na pravou stranu.

Délku hokejky (stejně jako stranovou orientaci) je třeba hráčům vysvětlit a držení pravidelně kontrolovat. Při použití kratší hole dochází ke shrbené pozici v nadměrném

předklonu. Častější je používání hokejek nevhodně dlouhých. S nimi v podstatě nelze dosáhnout správného základního postoje, veškeré ovládání míčku je ztížené. Pro žáky by bylo mnohem obtížnější učení dovedností a provádění základních herních činností. Rizikovým faktorem jsou navíc potencionální zdravotní potíže při nepřírozené pozici ramene a loktu horní ruky svírající hůl. Hokejky se vyrábí od délky 60 cm, někteří výrobci již od 50 cm. Nejběžnější délkou pro dospělé je 95 cm (bez čepele), která odpovídá velmi přibližně průměrnému vzrůstu. Pokud si hráči v dětském věku pořizují hole vlastní, vzhledem k jejich rychlému růstu respektujeme určitou vůli. Je třeba koupit hokejku delší, ale maximálně o 7 - 8 cm nad pas. To je opravdu maximum a týká se pouze dětí. Nikdy nenechme hrát žáčky s hokejkami dlouhými po krk, už po prsa je to tzv. „na hraně“!

Obr. 61 Příklad nadměrně dlouhé hokejky



Poslední, nikoliv však zanedbatelnou, ve výčtu nejdůležitějších charakteristik hokejky, je její **pružnost**. Tvrdé dřevěné „hole“ necht' slouží při pěstitelských pracích k rovnému růstu dřevin, florbalisté potřebují hole pružné. Pružnost se udává v milimetrech průhybu na metr délky hole při zatížení cca 30 kg (300 N) v zátěžové zkoušce, kdy hokejka spočívá na vzpěrách vzdálených od sebe 80 cm (u dětských hokejek blíže). Čím nižší číslo, tím nižší pružnost. Hráč, vzhledem ke svým fyzickým dispozicím, potřebuje hokejku tak pružnou,

kteřou bude schopen svou silou bez problémů opakovaně propružit. Protože je tvrdší hůl náročnější na techniku a míček z ní více odskakuje, začátečníci by měli obsluhovat spíše hokejky měkčí. Zatímco urostlí obránci obsluhují hole s nejvyšší tvrdostí (udáváno jako flex) 23 mm, desetiletá dívka potřebuje hokejku s pružností jistě výrazně přes 30 mm.

Pružnost hokejek se pohybuje přibližně v rozsahu 23 - 40 mm. Nejpoužívanější pro dospělé jsou hokejky s průhybem 25 - 27 mm, pro děti jsou vhodné pružnosti i nad 35 mm. Někteří výrobci uvádí dvě čísla pružnosti, zvláště pro měkčí forhendovou a tvrdší bekhendovou stranu. Pružnost hokejky je dimenzovaná na její délku. Při tradičním (a typicky českém) řešení příliš dlouhé hole přichází na řadu pilka, čímž ale dělají tatínkové svým dětem medvědí službu. Při seříznutí (ať nahoře nebo dole s převrtáním čepele) se hůl stává nesrovnatelně tvrdší. Z hokejky dimenzované například na flex 36 by výrazným seříznutím vznikla hůl správně tvrdá (ač krátká) pro dospělého svalovce, nikoliv křehkou dcerku.

Hokejka je držena za **omotávku** (grip), kterou je třeba vyměňovat dle opotřebení. Jakmile ztratí přilnavost a schopnost sát pot, je lepší ji vyměnit. Nejvíce opotřebovanou částí je horní část omotávky, někteří výrobci již proto umožňují výměnu pouze části pro úchop horní ruky. Tloušťka a tvar žerdi záleží na individuálním vkusu a zvyku hráčů. Existují hole s kulatým i oválným profilem, používají se i různé kombinace kulatého a oválného držení. Někomu vyhovuje například úchop připomínající horní rukou držení pistole.

Výroba holí je podobná vzniku tenisových raket vstřikováním materiálu do forem. Nejběžnějším materiálem pro „florbalky“ je karbonový kompozit (směs karbonových a skelných vláken). Kvalitnější hole jsou vyrobeny ze 100 % uhlíkových vláken. Tomu odpovídá váha, kvalita, ale pochopitelně i cena. Hokejky se vyvíjí závratným tempem. Velké firmy každou sezonu přicházejí s řadou novinek ve svých širokých kolekcích. Nejvýraznějším trendem posledních pár let se stalo zakřívování (označované podobně jako v lyžování carving) holí pod různými úhly. Zakřivení se udává ve stupních, pracuje s postavením hole i čepele a v první řadě slouží k lepší střelbě. Ke stejnému účelu se zdokonalují různé profílance holí, zesilující prvky na žerdi apod.

Čepele se zpravidla vyrábí z polyethylenu ve třech základních provedeních tvrdosti. Měkká, střední a tvrdá (udáváno jako soft, medium a hard) varianta, můžeme se setkat i s extra tvrdým provedením (extra strong). Tvrdé čepele jsou určeny pro pokročilé hráče vyznávající zejména úderové typy střelby, měkčí čepele pak pro technické a mladší hráče, začátečníky a děti. Čím tvrdší čepel, tím vyšší nároky klade na technickou vyspělost hráčů. Tvrdost čepele by měla korespondovat s tvrdostí hole. Začátečníkům se doporučuje středně tvrdá či měkká hůl s měkčí či středně tvrdou čepelí.

Čepele bývají již z výroby vykrojené a částečně zahnuté, není třeba jich více upravovat. Pravidla umožňují zahnutí čepele do tří centimetrů. Jestliže přeci jen chceme pro lepší kontrolu míčku zahnutí do této míry zvětšit, měli bychom toto provádět po rovnoměrném nahřátí (nejlépe horkovzdušnou pistolí) příslušné části. Poté čepel vytvarovat do požadovaného tvaru přes kapesník nebo v rukavicích (neboť je velmi horká), a ihned poté ponořit do studené vody, aby bylo zahnutí zachováno. Materiál má tendenci se vracet k původnímu tvaru, každým zahříváním (i opotřebením časem) se stává měkčí. Někteří hráči čepele před hrou chladí ve studené vodě či v ledové tříšti.

Při zlomení nebo přílišném změknutí čepele stačí dokoupit novou od stejného výrobce (kvůli stejně navrtaným dírkám i pravidlům). Křížové závity a šroubky postupně nahrazují vícehrany. Při výměně čepele se doporučuje příslušné místo nahřát a neotáčet čepelí, pouze ji vysunout. Ve spoji jsou drážky, které se otáčením poškozují. Novou čepel opět nahřejeme, vsuneme do hole a zajistíme šrouby.

Poslední, na co musíme klást zřetel z hlediska hráčského vybavení je správná **obuv**. Jediné vhodné boty jsou určené výhradně pro halové sporty s tomu odpovídající protiskluzovou podrážkou, zajišťující potřebnou stabilitu a přilnavost. Florbalová obuv je mixem házenkářských a volejbalových bot. Boty určené na basketbal sice dobře chrání kotníky, jejich nevýhodou je však přílišná robustnost a váha. Florbalová bota musí být lehká, měla by mít zesílenou stranovou stabilitu pro dobrzdňování. Je tedy spíše širší podobně jako házenkářská obuv a má odpruženou patu podobně jako boty volejbalové. K ochraně kotníků se používá tejpovacích pásek či ortéz.

Povolené jsou fotbalové chrániče na holeně, které jsou zakryty štulpnami, drtivá většina hráčů je však nepoužívá. Vhodnou ochrannou pomůcku zejména pro mládežnické kategorie představují sportovní brýle chránící oči a jejich okolí s průhlednými či rozjasňovacími skly uchycené po obvodu hlavy gumičkou proti spadnutí. Nezbytnou součástí každé kolekce florbalových firem jsou doplňky jako potítka (krátká či dlouhá), čelenky (úzké i široké), vaky na hole, batohy, lahve, funkční oblečení apod.

Brankářské vybavení se od dob počátků florbalu vyvinulo a v současné době je k dispozici výstroj, která velmi dobře chrání, je pohodlná, nikterak neomezuje v pohybu a přitom je prodyšná. Mezi vybavení florbalového brankáře patří: maska, obuv, chrániče, dres a kalhoty, případně dále vesta, suspensor, rukavice a chránič krku.

Maska je pro brankáře nejdůležitější a často také nejdražší částí výstroje. Chrání hlavu před střelami, údery hokejek, před střetem s hráčem či brankovou konstrukcí. Musí brankáři po upravení náhubku a dotáhnutí gumiček dokonale padnout, materiál uvnitř se nesmí

zapařovat. Používáme masky výhradně florbalové vyrobené z plastů či kevlarové. Narozdíl od hokejových jsou výrazně lehčí, takže nepřetěžují svalstvo hlavy a krku více, než je třeba. Masky se vyrábí z akrylátů nebo laminátů ve více tvarech, liší se velikostí, mřížkou a jejím průhledem.

Přetěžování kolenních kloubů, po kterých se brankáři pohybují, zabraňují **kolenní chrániče**. Je bezpodmínečně nutné pořídit speciální florbalové, neboť volejbalové či házenkářské jsou konstrukčně určeny ke zmírnění nárazů při pádech, nikoliv ke klečení a přesunech po kolenou. Dle volby brankáře se používají chrániče krátké pouze na kolena nebo dlouhé koleno - holenní modely, které kromě ochrany kolene mají funkční plochu až po nártu. Mezi další využitelné chrániče patří loketní, chránič krku a mužům se doporučuje suspensor.

Odlišné nároky od hráčských jsou kladeny na brankářskou obuv. Brankář při chytání nevyužije výhody protiskluzové podrážky. Naopak potřebuje obuv umožňující volný pohyb kotníků a kluzký materiál na nártěch, o které se opírá a odráží. Dobrou službu odvádí boty určené původně k bojovým sportům, v nedávné době se na trhu objevila i speciální obuv pro florbalové brankáře.

Kalhoty jsou posuzovány z hlediska ochrany i pohyblivosti. Primárně chrání brankáře v oblasti steh, mají vycpávky v oblastech boků, kyčelní a pánevní kosti. Kalhoty musí tzv. „sedět“ v pase, použitý materiál zajistit při dostatečném komfortu a prodyšnosti dobrou pohyblivost brankáře. Důraz je kladen na přilnavost vzhledem k použití skluzů při používání, zesílené kolenní části by měly být kluzké a na zadní straně dostatečně ohebné.

U dresů se používají lehké a prodyšné materiály, které dostatečně chrání před střelami a následky pádů. Nejčastěji bývá dres doplňován vestou, kvalitnější modely mají vypolstrované prostory v okolí loktů. Poslední částí výstroje mohou a nemusí být rukavice. Jsou otázkou osobní volby či spíše odvahy. Holýma rukama se lépe chytá i vyhazuje, na druhou stranu každá střela nebo případný úder čepelí bolí více. V rukavicích se brankář se cítí bezpečněji, negativem je výrazně zhoršený cit pro míček. Při použití rukavic je třeba tenkých speciálně florbalových. Například ve fotbalových rukavicích míček do jedné ruky chytit téměř nelze.

9. TRÉNINK A UČENÍ

Úroveň tréninkového respektive učebního procesu je závislá na následujících činitelích:

- řídicí činnosti pedagoga (trenéra),
- učební činnosti žáků (kvalitě pohybových schopností a dovedností, docilitě atd.),
- optimální aplikaci obsahu, forem a metod vzhledem k učebním (tréninkovým) cílům.

Florbalový trénink

Řízení tréninkového procesu znamená vědomé a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku s jasnými cíly. Trénink nesmí být živelný a nahodilý a tedy pouze výsledkem improvizčních schopností trenéra. Nutností je zřízení a vedení trenérského deníku. Plánování a evidence vykonané tréninkové práce dává možnosti ke zpětnému odhalení kladů i nedostatků v přípravě družstva a následně umožňuje činit opatření ke zlepšení tréninkového procesu.

Florbalové oddíly na soutěžní úrovni mají zpravidla vytvořen perspektivní plán klubu. Jednotlivá družstva se pak řídí zejména sezónním plánováním. V něm trenéři stanovují po sobě jdoucí operativní cykly, ve kterých pracují s objemem, intenzitou a obsahem tréninku přizpůsobeným výkonnosti družstva. Dle délky období hovoříme o makrocyclech, mezocyclech, mikrocyclech, nejnižší úrovní je tréninková jednotka (TJ), představující jeden trénink. Plány cyklů vymezují cíle, obsah a organizaci tréninku, použité metody atd. Vzájemně se podmiňují, opakují a vymezují se jejich různé typy. Pro potřebu této knížky postačí stručné naznačení největšího ročního tréninkového cyklu (RTC). U dětských kategorií není třeba na periodizaci období klást zřetel (pouze zohledňovat režim školního roku), primárním cílem u žákyň a žáků není vítězství v utkáních nýbrž perspektivně vedený výchovně vzdělávací proces (*více v kapitole Příprava dětí a mládeže*).

RTC standartně členíme na období. Přípravné období v soutěžním florbalu trvá zhruba od května do poloviny srpna. Jeho první etapa je realizována mimo halu. Zaměřená je na zlepšení kondičních parametrů s důrazem na objem. Ve druhé etapě se používají již i specifické prostředky, objem je snížen a důraz je kladen převážně na intenzitu. Následuje (většinou čtyři týdny dlouhé) předsoutěžní období k udržení a vyladění formy družstva. Dle termínového kalendáře začíná v září období hlavní nebo-li soutěžní, které trvá zpravidla až do dubna. Může být přerušeno pauzou (vloženým mezocyklem) v období na konci roku. V průběhu sezony se jedná o krátký kvalitní trénink se snahou o co nejdélší stabilizaci formy a její kulminaci v nejdůležitější čas. Po skončení sezony nastává období poslední, přechodné, sloužící hlavně k regeneraci sil.

Vyučování florbalu

Do všech stupňů škol byl zaveden nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků. Závazný rámeček představují na státní úrovni rámcově vzdělávací programy (RVP), které nahradily dřívější osnovy. Dle jejich pokynů si každá škola tvoří své vzdělávací programy (ŠVP). Tělesná výchova (TV) spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, jež obsahuje všechny úrovně pohybových dovedností, které žáci na základě individuálních předpokladů zvládnou a naplňují tak klíčové kompetence. V rámci sportovních her by žáci měli užívat s porozuměním názvosloví osvojovaných činností, znát a respektovat pravidla a umět používat vhodné vybavení. Úkolem vyučování je, kromě osvojování pohybových dovedností, pěstovat u žáků trvalý vztah k pohybové aktivitě.

Cílem vyučování TV je přispívat k plnění cílů školní TV a k plnění cílů výchovně vzdělávacího procesu školy. Obsah předmětu TV je převážně vyučován v koncentrovaných tematických blocích o délce nejčastěji 8-12 hodin. Plány na tematické celky sestavuje pedagog na základě výběru základního a rozšiřujícího učiva, z nich vycházejí jednotlivé přípravy na vyučující jednotky (VJ). Ve florbalu volíme nejčastěji synteticko - analytický vyučovací postup. Ten znamená nejprve komplexní vstupní kontrolu - diagnostické utkání, na jehož základě se nutný vyučovací obsah rozloží na části a vyučuje postupně. Tematický blok ukončujeme rovněž hrou. Učební plán přiděluje TV časovou dotaci minimálně 2 hodiny týdně, do 5. ročníku se vyučuje zpravidla koedukovaně a od druhého stupně odděleně.

V dětském věku je nejintenzivnější edukační období pro učení se senzomotorickým činnostem. Výsledkem motorického učení jsou déletrvající změny v pohybovém chování měřitelné retencí (uchováním v paměti). Rozlišujeme několik druhů motorického učení - imitační („cvič podle mne“), instrukční (cvičení dle slovního návodu), zpětnovazební (učení se ze svých chyb), problémové (samostatné hledání řešení problémů) či ideomotorické (učení se představami). Typy výukových metod jsou motivační, expoziční, fixační a diagnostické.

Motivační slouží pro seznámení s učivem, nejčastěji se používá výkladu a názorných ukázek. Expoziční metody jsou nácvičné, jde o například o opakování, hru nebo soutěž. Metody fixační jsou tréninkové (výcvikové), jde o konkrétní dávkování zatížení například formou kruhového tréninku. Diagnostické metody slouží k posuzování výsledků učení. Jde o proces stálého poznávání žáků, úrovně jejich učební činnosti a chování ve VJ. Pohybové činnosti hodnotíme kvalitativně, tedy subjektivním pohledem na stupeň rozvoje techniky, herním výkonem atd. Vhodnou vztahovou normou pro hodnocení žáka jsou jeho individuální předcházející výkony. Didaktické zásady, didaktické řídicí styly, zásady bezpečnosti atd. nejsou obsahem této publikace.

Motorické učení probíhá ve čtyřech fázích, které na sebe následujícím způsobem navazují. Úvodní fázi nazýváme generalizace. Jde o předvedení nového pohybového úkolu (např. driblinku) začátečníkovi, jenž s ním nemá zatím žádné zkušenosti. Přesnost ukázky je klíčová. Výsledkem prvních pokusů jsou neúčelné motorické projevy obsahující souhyby apod. Je třeba volit vhodné instrukce a motivovat. Druhá fáze se jmenuje diferenciacie. Provedení pohybu už vypadá tak, jak má, ale pouze za vysoké koncentrace dotyčného v perfektních podmínkách. Vytváří se paměťová stopa pohybové dovednosti. Žákům je třeba poskytovat konkrétní zpětnou vazbu, díky ní a díky velkému počtu opakování se dovednost stabilizuje.

Třetí fázi je automatizace. Dovednost je výborně osvojena, lze ji úspěšně provádět i ve ztížených podmínkách. Paměťová stopa v CNS je stabilní, pohybovou dovednost nelze zapomenout, špatně naučené dovednosti se obtížně přeučují. Potřebná mentální kontrola pohybu již není vysoká, hráč zvládá dovednost automaticky a uvolněnou mentální kapacitu využívá k taktickému myšlení. Ve škole se pohybujeme mezi druhou a třetí fází motorického učení, z důvodu nedostatku času ke stabilnímu osvojení třetí fázi přeskakujeme. V poslední fázi jde o tvořivost. Výsledkem je kreativně změněná struktura pohybu (nebo využitá v nečekaný moment) vedoucí k vítězství. Tvořivost nelze naučit drilem, této fáze sportovního mistrovství zdaleka nedosáhnou všichni. Je-li dovednost dostatečně osvojena, lze využít transferu do jiného sportovního odvětví (např. driblinku s florbalovým míčkem pro hokejové driblování s pukem).

Didaktické formy

Při vedení učebního procesu používá pedagog didaktických forem. Ty rozlišujeme organizační (základní je VJ - výuková jednotka, respektive TJ - tréninková jednotka), dále sociálně - interakční formy (SIF) a metodicko - organizační formy (MOF). Mezi SIF řadíme dle způsobu interakce mezi vyučujícím a žáky formy hromadnou, skupinovou a individuální. V MOF vymezujeme pohybové hry, průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Jednotlivé formy stručně popíšeme a naznačíme příklady jejich využití v hodinách povinné i zájmové TV či v trénincích. V písemných přípravách se snažme respektovat požadavek emocionality, v žádné VJ si nezapomeňme všimnout učebního a fyziologického hlediska.

Vyučovací jednotka (VJ), Tréninková jednotka (TJ)

VJ má logickou strukturu. V úvodní části řešíme organizační záležitosti (nástup, docházka, příprava vybavení apod.) a vhodnou formou žáky seznámíme s obsahem vyučování

(motivační efekt). Průpravná část slouží jako příprava svěřenců na očekávané zatížení. Rozcvičení by mělo žáky tzv. „zahřát“. Fyziologicky nejlepší je pohybová činnost mírné intenzity, ovšem využívání honiček a jiných soutěživých her (např. florbal všech hráčů opačným držením hole, „válka míčků“ aj.) je pro účastníky mnohem atraktivnější. Následuje protažení formou dynamického strečinku všech velkých svalových partií (lze při něm využít i hokejek či míčků), na něj navazuje tzv. „zpracování“. Tím rozumíme přípravu funkčních systémů organismu na očekávanou intenzitu a objem v hlavní části. Využíváme především specifických prostředků v návaznosti na výukové cíle. Pro příklad při procvičování kombinace „přihraj a běž“ v hlavní části VJ by měly být součástí zpracování cvičení na přihrávání prvním dotykem.

Hlavní část tvoří těžiště VJ, zde se konkrétně v praxi realizují výukové cíle a kantorovy představy. Z didaktického hlediska můžeme VJ rozdělit dle vyučovacích cílů na monotematické a smíšené. Vždy je třeba klást důraz na pořadí cvičení rozvíjející odlišné pohybové schopnosti (PS) v pořadí 1. koordinačně náročná cvičení či nácvik nových pohybů, 2. rychlost, 3. síla, 4. vytrvalost, případně 5. stabilizace a variabilita dovedností v únavě, přičemž nikdy nebudou rozvíjeny všechny PS současně v jedné VJ.

V hlavní části vždy pracujeme se zatěžováním (řízení intervalů zátěže a odpočinku). Každé cvičení má svůj cíl, kromě nácviku vždy respektujeme i kondiční rozměr. Pro každý pohyb je zapotřebí energie. Tu v první řadě poskytuje svalům kyselina adenosintrifosforečná (ATP). K její resyntéze se používají další látky - kreatinfosfát (CP), glukóza, lipidy. Znovuzískání ATP probíhá v jednodušších podmínkách za přítomnosti kyslíku, při vysoké intenzitě bez něj. Při anaerobním stavu dochází k nárůstu tvorby laktátu (LA). Problematika zatěžování ve sportovních hrách je poměrně komplikovaná, vyjmenujeme alespoň základní zóny energetického krytí pohybové činnosti. Jsou jimi zóna ATP-CP, LA (laktátová), LA-O₂ (smíšená) a O₂ zóna.

Pro určení převažujícího způsobu hrazení energetických požadavků je rozhodující intenzita a objem zatížení. Objem představuje kvantitativní složku, vyjadřujeme jej časově dle délky cvičení nebo počtu opakování. Kvalitativní složkou je intenzita zátěže, vyjadřuje náročnost či složitost cvičení, jejím odrazem bývají nejčastěji aktuální hodnoty tepové frekvence. Vztah mezi objemem a intenzitou vyjadřuje nepřímá úměra. Pro přesné zatěžování sledujeme intenzitu cvičení, dobu provádění cvičení (zatížení), počet opakování, dobu odpočinku a charakter odpočinku (pasivní či aktivní).

Závěrečná část tréninku bývá nejvíce podceňovanou a neprávem opomíjenou, její důležitost je však značná. Zajišťuje pozvolný přechod k fyzickému zklidnění svěřenců.

Nezbytné je vyklusání nízkou intenzitou (napomáhá odbourání metabolitů) a statické protažení nejzatěžovanějších svalových skupin. I přes časovou tíseň se věnujeme pravidelně kompenzačním cvikům. Florbal, díky používání hokejky, hráče zatěžuje asymetricky. Proto předcházíme vzniku svalových dysbalancí nápravnými cvičeními zejména přímivého a rotačního charakteru (spinální cvičení aj.). Součástí závěrečné části by mělo být rovněž zhodnocení hodiny či tréninku.

Při vedení VJ mějme na paměti v první řadě bezpečnost a zdravotní aspekty. Cvičení realizujeme na tak velickém prostoru, jenž odpovídá počtu svěřenců, jednostranná cvičení vždy provádíme z obou stran. Hráče motivujeme, přiměřeným způsobem je bezprostředně korigujeme a opravujeme. Svěřenci jsou pro nás na prvním místě, dostatečně s nimi komunikujeme. Využíváme jejich soutěživosti. Efektivitu zvyšuje časté střídání aktivit, v případě potřeby reagujeme na aktuální stav hráčů. Do každé vyučovací či tréninkové jednotky patří jednoznačně hra.

Sociálně interakční formy (SIF)

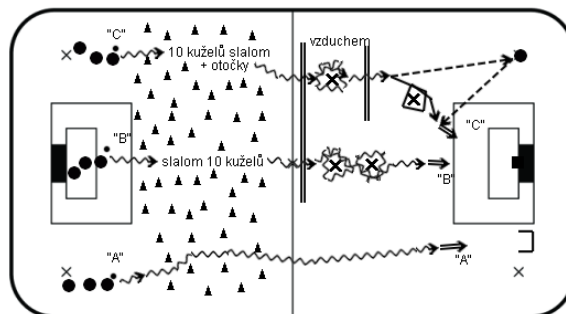
Hromadná forma, při vyučování tradičně používaná, znamená, že všichni žáci vykonávají ve stejný moment identickou činnost na společném prostoru. Možnosti interakce s vyučujícím a poskytování zpětné vazby jsou minimální. Chceme-li efektivitu vyučování zvýšit (což přinese zároveň zvýšené nároky na přípravu VJ), diferencujeme složitost provedení cvičení. Nabídneme žákům několik alternativ ve stejném cvičení. Každý žák má individuální úroveň techniky a díky tomu specifické požadavky na obtížnost provedení. Nabídneme proto žákům více alternativ, necháme je v případě jejich zájmu vyzkoušet si všechny způsoby a poté ať provádějí cvičení tak složité, jak je pro ně potřeba.

Příklad diferenciacie v hromadné formě - viz

Schéma. Trasa „A“ - vedení míčku s vyhnutím se kuželům, dále vedení míčku driblinkem zakončené střelou na prázdnou branku - hodí se pro úplné začátečníky. „B“ - vedení míčku slalomovým způsobem mezi libovolnými deseti kuželů, přenesení míčku vzduchem přes

překážku, provedení otoček a střela do částečně zakryté branky - hodí se pro mírně pokročilé.

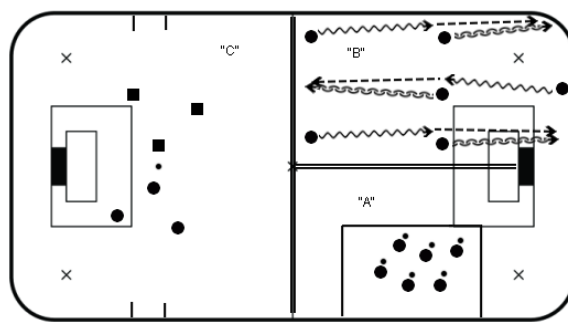
„C“ - vedení míčku slalomovým způsobem mezi alespoň deseti kuželů (u každého sudého provést otočku - střídavě na forhend a bekhend), přenesení míčku vzduchem přes dvě



překážky s otočkou, zpracování míčku na zemi, přihrávka „narážeci“, po oběhnutí kuželu střela na částečně zakrytou branku - hodí se pro pokročilé.

Skupinová forma rozděluje hráče do několika málo skupin, přičemž každá vykonává ve stejný moment odlišnou činnost v jiném prostoru. Tím se v případě vhodně zvoleného intervalu střídání zvyšuje efektivita vyučování. Žáky rozdělujeme dle potřeby podle individuální technické úrovně, hráčských postů apod. Použití skupinové formy vyžaduje přesnou přípravu učitele a je organizačně náročnější. Nejjednodušším příkladem je rozdělení hřiště i hráčů na dvě poloviny, kdy na jedné straně hřiště žáci hrají miniflorbal a na straně druhé zdokonaluje druhá skupina svěřenců pod vedením učitele (který „po očku“ sleduje i herní skupinu) nácvik herních činností. Hráči si poté role vymění - skupina z miniflorbalu přejde ke cvičení s pedagogem a naopak.

Příklad skupinové formy - viz Schéma. Hrací pole rozděleno mantinely či lavičkami na tři území, v každém se nachází 6 hráčů. V části A probíhá tzv. „vyrážená míčku“ (hráči se pohybují ve vymezeném území, kryjí si míčky tělem a snaží se je vypíchnout soupeřům mimo území). V části B si dvojice přihrávají v pohybu s vedením míčku driblinkem. V části C probíhá minihra 3 proti 3 na minibranky.



Zvláštním příkladem skupinové formy je využití stanovišť, známé pod pojmem kruhový provoz či kruhový trénink. Je vysoce efektivní, slouží ke zdokonalování techniky či kondice. Volíme krátké intervaly, po kterých se hráči rychle přesunují na další stanoviště. Úkoly na stanovištích musí být žákům zřejmé a nevyžadovat pomoc. Při větším počtu stanovišť využíváme tzv. „úkolové karty“, kde je úkol napsán či načrtnut. Dle obtížnosti můžeme zařadit i odpočinkové stanoviště.

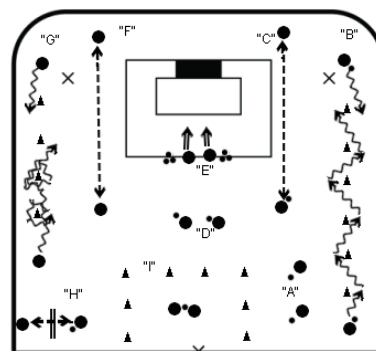
Příklad kruhového provozu - viz Schéma. Stejně jako v předchozím počítáme s 18 hráči, kteří budou na stanovištích po dvojicích, tedy celkem devět stanovišť označených A až I.

A = florbalový driblink na místě (oba z dvojice);

B = vedení míčku slalomem (střídavě);

C = přihrávky forhendem;

*D = „osmičky“ mezi rozkročenýma nohama
(oba z dvojice);*



E = střelba na přesnost - „břevínko“ (oba z dvojice);

F = přihrávky bekhendem;

G = vedení míčku otočkami (střídavě);

H = přehazování překážky vzduchem - chytání ze vzduchu na čepel nebo s jedním dopadem;

I = souboj o míček ve vymezeném území.

Individuální forma je typická pro jiné než kolektivní sporty. Její efektivita z hlediska interakce trenér - svěřenec je logicky nejvyšší, ale při vedení družstva nereálná. Lze ji částečně využít pro individuální odstraňování nedostatků, při tréninku brankáře či pro potencionální zadávání dobrovolných „domácích úkolů“ (využití prvků z široké palety „florbalové abecedy“).

Metodicko organizační formy (MOF)

MOF představují základní formy uspořádání obsahu ve VJ. Jsou určovány obsahem a vnějšími situačně - herními podmínkami. Ty zahrnují nepřítomnost (či přítomnost) soupeře a stupeň proměnlivosti těchto podmínek, mohou být předem dané nebo náhodně proměnlivé.

Pohybové hry je označení pro drobné činnosti soutěživé povahy jako jsou štafetové soutěže, honičky aj. Jejich využití je nejčastější na začátku VJ pro rozvoj PS, pohybu bez míčku, nácvičku klamavých pohybů, osvojování manipulace s hokejkou apod.

Příklad pohybové hry „Kdo první přiběhne“. Žáci ovládají hokejkami každý jeden míček a na výzvy současně startují splnit úkoly zadané učitelem. Úkoly mohou absolvovat v libovolném pořadí, po splnění všech se vracejí zpět k učiteli, první je vítěz (případně bodujeme více pozic). Úkoly zadáváme jako jednoduché činnosti využívající dostupných pomůcek a vybavení tělocvičny. Například přehození mantinelu (příp. lavičku) tam a zpět, vstřelit gól do obou branek, provést dvě forhendové otočky kolem určeného kuželu, přenést přes kratší stranu tělocvičny míček vzduchem, prolézt s míčkem kozu, oběhnout s míčkem alespoň deset volně rozházených met apod. Dle složitosti úkolů a věku svěřenců jich zadáváme najednou okolo tří. Po celou dobu žáci dodržují florbalová pravidla a je vhodné upřesnit, zda si mohou vzájemně „škodit“ (doporučujeme spíše na vyšší úrovni). Úkoly můžeme spojovat i s neflorbalovými (na které se florbalová pravidla nebudou vztahovat) typu přeručkovat troje žebřiny, provést kotoul vpřed na žíněnce, hodit rukou míček do basketbalového koše apod.

Průpravná cvičení (PC) jsou taková, ve kterých není přítomen soupeř. Slouží k nácvičku technických dovedností žáků, jsou tedy ve velké míře využívána u začátečníků. Při vyšší úrovni ovládnutí míčku hráči v nich lze stimulovat i kondiční stránku. PC I. typu mají předem

dané standartní podmínky, které jsou všem stejné a můžeme je tedy provádět jako závod, například ve vedení míčku slalomem. Ztížíme-li cvičení změnou podmínek z neměnných na proměnlivé, hovoříme o PC II. typu.

Jako příklad PC I. typu si uveďme statické přihrávání forhendem po zemi ve dvojicích naproti sobě na vzdálenost šířky volejbalového hřiště. Podmínky přihrávek (délka, způsob) jsou jasně určené a pro všechny stejné, můžeme tudíž cvičení pojmout jako soutěž dvojic v rychlosti dosažení například třiceti přihrávek. Proměnlivost podmínek při přihrávkách pro PC II. typu určíme jednoduše. Dvojice hráčů si budou přihrávat libovolným způsobem (forhend, bekhend, vzduchem atd.) na libovolnou vzdálenost v libovolném pohybu, ke kterému mohou využít celé hrací plochy.

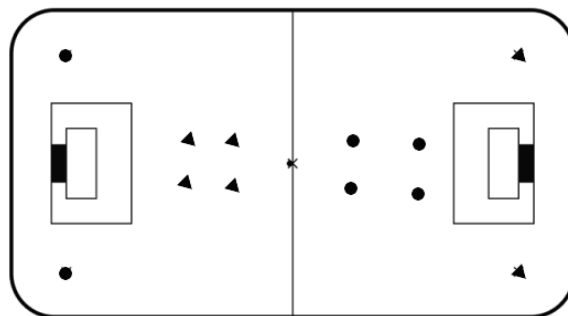
Herní cvičení (HC) charakterizuje přítomnost soupeře, čímž se cvičení stávají pro žáky sice přitažlivými, ale také náročnějšími, neboť mají více proměnlivých variant a řešení. Spojují techniku s taktikou. Podobně jako u PC rozlišujeme podle herních podmínek na jednodušší HC I. typu (podmínky předem vymezené) a složitější HC II. typu (podmínky náhodně proměnlivé).

Příkladem HC může být situace 2 útočících hráčů proti jednomu bránícímu probíhající od poloviny hřiště směrem k brance. Při HC I. typu dáme útočnickům za povinnost například překonat soupeře křížením těsně před ním s přenecháním míčku (rovněž můžeme přesně vymezit činnost obránce). V HC II. typu představíme hráčům cvičení - 2 proti 1 z poloviny hřiště a necháme hráče tvořit, ať si sami rozhodnou, jakou strategii proti obránci použijí.

Průpravné hry (PH) mají souvislý herní děj, při kterém se střídá obranná a útočná fáze. Umožňují zdokonalování florbalových dovedností v podmínkách blízkým utkání. Pravidla můžeme upravovat tak, aby se zvýšila frekvence výskytu činností, které jsou v souladu s vyučovacími cíly. Uvedeme příklad PH podporující kombinaci „přihraj a běž“. Další příklady PH naleznete v kapitole *Florbalové hry*.

Příklad PH „S narážeci“ - viz Schéma. Družstva hrají proti sobě v šesti hráčích na obou stranách (při menším hřišti méně hráčů). Dva hráči z každého týmu, tzv. „narážeci“ stojí v útočných rozích a nemohou se pohybovat (umožněn je basketbalový pivot jednou nohou). „Narážeci“ smí odehrávat míček pouze prvním

dotykem. Družstva mají za povinnost před střelbou si s „narážecem“ míček vyměnit (kombinace „přihraj a běž“). Hráči se v rolích střídají hokejovým způsobem.



10. SYSTEMATIKA FLORBALU

Herní činnosti jednotlivce (HČJ)

Činnosti hráče

Útočné

Dribling

Vedení míčku

Zpracování a přihrávání míčku

Střelba

Uvolňování s míčkem

Uvolňování bez míčku

Dorážení a tečování míčku

Při vhazování míčku

Obranné

Obsazování hráče s míčkem

Obsazování hráče bez míčku

Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru

Blokování střel

Hra tělem

Činnosti brankáře

Základní postoj a pohyb

Chytání a vyrážení střel

Zmenšování střeleckého úhlu

Činnost při přečíslení a situaci jeden na jednoho

Činnost při hře za brankou a při přehuštění hráčů v brankovišti

Výhozy a zakládání útoku

Činnost při standartních situacích

Herní kombinace (HK)

Útočné

založené na:

Přihraj a běž

Křížení

Clonění

Zpětné přihrávce

Nahození

Vhazování

Rozehrání standardní situace

Obranné

založené na principu:

Zajišťování

Přebírání hráčů

Zdvojování

Odstupování

Osobního bránění

Herní systémy (HS)

Útočné

Postupný útok

Rychlý útok

Protiútok

Přesilová hra

Obranné

Osobní obrana

Zónová obrana

Kombinovaná obrana

Zónový presink

Hra v oslabení

11. HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE (HČJ)

Držení hole

Držení hokejky a základní postoj jsou součástí každé individuální herní činnosti. Držení hole se liší podle toho, zda se jedná o levou nebo pravou hokejku. **Horní rukou** (v případě levé hokejky je horní rukou pravá) uchopíme hůl na jejím úplném konci přirozeným způsobem. Konec hole chytáme ze strany (nikoliv shora) tak, aby byl skryt v dlani. Pokud si v dlani ponecháme ještě trochu prostoru, ovládání hokejky bude snazší ve všech směrech zejména při jednoručném úchopu.

Variabilnější bývá úchop **spodní rukou**. Pro úplný začátek postačí dlani sevřít tyč v místě, kde končí omotávka či trochu výše. Hráči časem sami zjistí, jak široký úchop jim samotným vyhovuje pro ovládání míčku. Vzdálenost mezi oběma rukama při úchopu hole i síla sevření tyče jsou do jisté míry individuální a liší se v závislosti na prováděných činnostech. Pevnějším a širším úchopem provádíme střelbu příklepem, zatímco při slalomu s otočkami držíme hokejku úchopem užším a využíváme měkkého zápěstí zejména spodní ruky. Ve většině herních situací je výhodné držet hůl oběma rukama a čepel mít připravenou stále při zemi.

Základní postoj

Florbalový postoj, nazývaný střeh, je podobný s řadou sportovních her, umožňuje pohyb libovolným směrem. Při **obraném postoji** bez míčku připomíná florbalista postojem mušketýra. Je bokem natočen k soupeři a hokejku svírá pouze horní rukou. Alfou a omegou je snížení těžiště pro již zmíněnou reaktivitu, dále stabilitu v osobních soubojích atd.

Při **útočném postoji** jsou od sebe chodidla přibližně v šířce boků či trochu dále. Nohy jsou mírně pokrčené v kolenou, váha spočívá na přední části chodidel. Při názorných ukázkách předvádíme raději podřep hlubší, aby hráči nebyli tzv. „tvrdí“ v kolenou. Velkou pozornost je rovněž nutné zaměřit na správnou pozici zad. Svěřenci po výzvě často sníží své těžiště, ale předkloní hlavu a trup směrem k míčku. Nahrbení je zásadní chybou nejen z hlediska zdravotního, ale i co se týče techniky ovládání hole.

Obr. 62, 63 Obranný postoj



Obr. 64, 65 Útočný postoj (nohy vedle sebe)



Obr. 66, 67 Útočný postoj (natočení bokem)



Útočné HČJ

Florbalisté driblují s míčkem dvěma způsoby. Klasický a snadnější je **driblink** tzv. **hokejový**, neboť jde o prakticky totožný pohyb jako při ovládní puku. Probíhá ze základního útočného postoje, míček je ovládán střídavě oběma stranami čepele. Při nácviku kontrolujeme stabilitu postoje, výhodné je mít jednu nohu předsunutou (při levé hokejce pravou a naopak). Opravujeme zejména pokrčení kolen, nerovné držení zad a způsob sevření hole.

Driblink začínáme pomalými vedenými pohyby nízkou rychlostí s přenášením těžiště do stran ve směru přesunů míčku. Nejčastější chybou bývá, že hráči ovládají čepelí míček bez dotyku země a nemají jej tak dostatečně pod kontrolou.

Obr. 68 - 70 Nácvik hokejového driblinku



Obr. 71 - 73 Návnik hokejového driblinku



Při **florbalovém driblinku** zapojujeme pouze forhendovou stranu čepele a pohyb připomíná „osmičku“. V základním provedení jej nacvičujeme v předozadním směru (zatímco hokejový driblink ve směru pravolevém) před tělem mírně ve straně držení hole. Míček spočívá u těla na patce čepele, je posunován vpřed až se zachytí za její špičku a zpětným pohybem je zpracován opět u těla. Pohyb vyžaduje přetáčení obou zápěstí. Ve fázi ovládnutí míčku pouze špičkou je čepel postavena pouze na ni téměř kolmo k zemi. Zpětný pohyb směrem k tělu bývá proveden razantněji. Je zapotřebí míček úplně ztlumit a díky prudkému zastavení čepele jej tzv. „zaseknout“.

Florbalový driblink na místě se málo využívá, neboť ovládnutí hokejovým způsobem je o mnoho jednodušší. Jenže florbalisté pro uvolňování driblinkem za pohybu a zejména pro často používané otočky potřebují získat právě tyto základy a osvojit si i florbalový driblink. Nejčastějšími chybami bývají používání bekhendu v důsledku nepochopení principu pohybu, zvedání čepele od země v průběhu driblinku a nedostatečné ztlumení míčku u těla („zaseknutí“).

Obr. 74, 75 Florbalový driblink



Obr. 76, 77 Florbalový driblink



Obr. 78, 79 Florbalový driblink



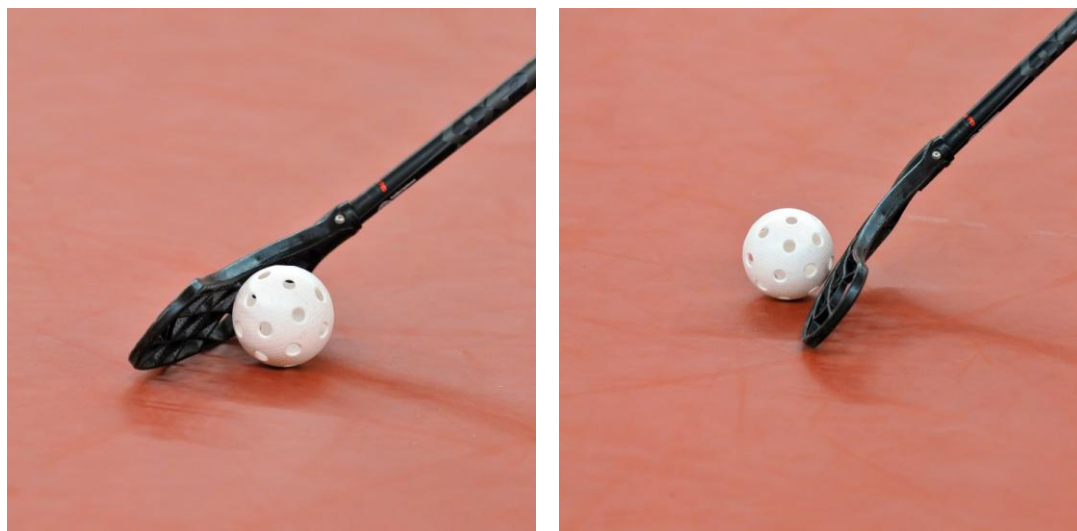
V průběhu motorického učení svěřence opravujeme, poskytujeme jim zpětnou vazbu konkrétního charakteru. Pro osvojení správných základů využíváme názorné ukázky v podání pedagoga, šikovného žáka či videa. Při problémech či úplných začátcích je vhodné svěřence tzv. „provést pohybem“. V průběhu učení se vyplácí využívat i driblování opačným držením hole. Po zvládnutí základů je možné zvyšovat intenzitu provedení a již není třeba výrazněji přesouvat těžiště. Při dobře osvojeném driblinku jej lze provádět bez zrakové kontroly. Zrcadlová cvičení vhodně navozují situace ve hře, kdy hráč dribluje s míčkem a přitom se plně koncentruje na sledování herní situace.

Obr. 80, 81 Vzpřímené držení hlavy, pohled do prostoru



Pro soubor dovedností ovládnání míčku se vžil pojem **florbalová abeceda**. Jde o cvičení rozvíjející cit pro míček a technické dovednosti hráčů. Například zvednutí míčku ze země. Je třeba si míček přihrát proti sobě, v případě potřeby ustoupit a za pomoci jemné motoriky zápěstí pohybem proti míčku vpřed a vzhůru jej nabrat na čepel tak, aby na ní zůstal. Pak je možné žonglovat s míčkem ve vzduchu (i zde se snažme dodržovat pravidla o vysoké hokejce), o zed' či o zem forhendovou, bekhendovou stranou čepel nebo střídavě. Lze driblovat dokonce na horní hraně čepel či na žerdi hole. Poměrně nenáročné jsou například „osmičky“ mezi nohama nebo obtáčení míčku okolo nohy či kuželu (nejlepší jsou nízké mety). Driblink nevyžadujeme pouze před tělem, ale také na obou stranách i za ním. Efektním prvkem je nadhození míčku z čepel a jeho zachycení ze vzduchu za předpokladu měkkého zápěstí a pohybu hokejkou (i těžištěm) nejprve za míčkem a poté s ním, aby na čepeli zůstal.

Obr. 82, 83 Forhend, Bekhend



Obr. 84 Míček ve vzduchu na čepeli



Veškeré činnosti lze zkusit i pouze jednou rukou, je vhodné zapojovat i tu „méně šikovnou“. Podle motta: „Těžko na cvičišti, lehký na hřišti“ lze ovládat míček opačným držetím hole. Prohození rukou na hokejce může sloužit i jako částečné kompenzační cvičení. Mnohem účinnější jsou ale opravdová vyrovnávací cvičení, která bychom měli prokládat mezi cvičeními na ovládnutí míčku. Zejména při statických cvičeních driblinku a florbalové abecedy bychom je měli zařazovat průběžně při tréninku.

Děti se rychle a rády učí nové dovednosti. Buďte kreativní a nebojte se jim nabídnout nejrůznější úkoly. Příkladem takového úkolu může být nadhození míčku, jeho obkroužení holí a zachycení na čepel před dopadem země (v lehčím provedení po jednom dopadu). Jeden těžší příklad: v kleku na jednom kolenu jednou rukou provést „kolečko“ míčkem kolem sebe s předáním hokejky za zády. Formou dobrovolných domácích úkolů je možné po určité době naučit děti téměř cokoliv, třeba i válet sudy se zavřenými očima za současného florbalového driblinku opačným držetím hole.

Obr. 85, 86 Jednoruční úchop hokejky



Obr. 87, 88 Opačné držení hokejky



Na statické driblování navazuje ve výčtu florbalových dovedností ovládní míčku za pohybu. Rozlišujeme **vedení míčku** jednoruč a obouruč, forhendem, bekhendem či driblinkem. Vhodnými formami pro rozvíjení jsou průpravná cvičení prováděná jako závod jednotlivců či skupin štafetovým způsobem. Soutěživým formám však musí předcházet dostatečné osvojení prováděných činností bez časového tlaku.

Obr. 89 Jednoruční vedení míčku v utkání



Obr. 90 Tažení míčku, obr. 91 Tlačení míčku



Obr. 92 Tažení míčku, obr. 93 Tlačení míčku



Uvolňování driblinkem v pohybu se používá i nacvičuje nejen v přímém směru, nýbrž ve všech. Opět využíváme oba způsoby driblinku, pro stabilizaci dovedností využíváme cvičení bez zrakové kontroly a cvičení pod tlakem (časoprostorová omezení). Kromě driblinku se využívá **uvolňování tažením a tlačáním míčku**. Rozdíly jsou zřejmé již z názvů. Míček je buďto tažen za tělem na straně držení hole (tažení), anebo sunut před tělem zpravidla bekhendem na straně druhé (tlačení). Tlačení se používá při rychlých přesunech a hokejka je držena pouze jednou nataženou paží. Naproti tomu při tažení vedeme míček za tělem, kterým si jej chráníme a využíváme téměř zásadně držení obouruč. Důležitý je úhel náklonu hokejky, kdy čepel by měla být pro dobrou kontrolu přiklopena k míčku.

Obr. 94 Vedení míčku tažením v utkání, obr. 95 Vedení míčku tlačáním v utkání



Již bylo naznačeno, že se ve florbalu k uvolňování běžně využívá **otoček**. Při otočení na forhendovou stranu je nutné mít čepel k míčku správně přiklopenou. Při otočce na bekhend máme na výběr ze dvou způsobů. Použití bekhendové strany čepel je pomalejší. Rychleji se s míčkem otočíme, budeme-li jej ovládat (rovněž přiklopenou) forhendovou špičkou čepel. Začátek pohybu je prakticky totožný jako při florbalovém driblinku, otáčení můžeme kdykoliv zastavit rychlým pohybem zápěstí spodní ruky a „zaseknutím“ míčku jako při dokončení driblinku. Tyto dovednosti je rovněž zapotřebí trénovat. Vedení míčku různými způsoby všemi směry, s využitím prvků z florbalové abecedy, slalomových drah, otoček, překážek apod. nejlépe procvičujeme soutěžním způsobem, samozřejmě za předpokladu již osvojených dovedností.

Obr. 96, 97 Forhendová otočka



Obr. 98 Otočka na bekhend provedená forhendovou stranou čepel



Obr. 99, 100 Forhendová otočka



Obr. 101 Otočka na bekhend forhendovým provedením, obr. 102 Bekhendové provedení



Obr. 103, 104 Bekhendová otočka bekhendovou stranou čepele



Obr. 105, 106 Slalom s chráněním míčku tělem



Při nácvičku přihrávek začínáme s **forhendovou přihrávkou** z místa. Hráč stojí rozkročen bokem k cíli přihrávky v základním postoji. Míček se nachází zhruba uprostřed čepele, spodní ruka držící hůl je napnutá za tělo, váha spočívá na zadní noze, přední může být téměř natažená. Zadní nohou rozumíme při forhendové přihrávce shodnou s rukou, při levé hokejce je to tedy levá, při pravé pravá. Přihrávka se provádí rovným pohybem v začátcích se zrakovou kontrolou, začátečníky můžeme pohybem „provést“.

Současně s pohybem míčku se přesunuje těžiště ze zadní nohy na přední, v momentě vypuštění míčku spočívá na přední noze téměř celá váha hráče. Zadní noha bývá po dokončení přihrávky téměř natažená, naopak přední se pokrčila. Klíčové je opět přiklopení čepele směrem k míčku tak, aby přihrávka byla vedena při zemi. Potřebujeme žáky naučit (i vzhledem ke střelbě), aby pohyb začínal opravdu za tělem a aby přihrávka byla prováděna tahem, nikoliv úderem. Pro správnou kontrolu směru vyslaného míčku je třeba sunout čepel těsně při zemi, lze využít i lehkého pronutí hole. Po zautomatizování dovednosti směřuje zrak k cíli přihrávky, pozor si je třeba dávat na došvihy hokejky.

Obr. 107, 108 Přihrávky forhendem v utkání



Obr. 109 - 112 Návnik forhendové přihrávky



Obr. 113 - 116 Návuk forhendové přihrávky



Přihrávka bekhendem se nacvičuje z druhé strany. Hráč s levou holí tedy stojí v základním postoji natočený levým bokem ve směru přihrávky a naopak. Opět klademe důraz na přenášení těžiště ze zadní nohy na přední (nyní při levé hokejce z pravé na levou). Vzhledem k obtížnému provedení a nízké razanci taženého míčku učíme i úderový způsob. Míček spočívá před nohama hráče, jenž se mírně napřáhne (nemusí do vzduchu, stačí po zemi) a středem čepele udeří do míčku. Zároveň s míčkem by měl být úder vedený i částečně do země, při zasažení pouze míčku nebývá přihrávka přesná.

Obr. 117, 118 Návik bekhendové přihrávky tažením



Obr. 119, 120 Bekhendová přihrávka úderovým provedením



Obr. 121, 122 Bekhendová přihrávka úderovým provedením



S přenášením těžiště u nácvičku přihrávek je to obdobné jako při driblinku. Po dokonalém osvojení již výraznějších přesunů není třeba, v utkáních k tomu ostatně není ani prostor. Při nácvičku se však bez přenášení těžiště neobejdeme. Jedině tak položíme metodicky správné základy, na kterých lze stavět rychlejší a kvalitní provedení činností při časoprostorovém deficitu v herním prostředí.

Nácviček je v počáteční fázi vhodné provádět ve velmi krátké vzdálenosti (2 až 3 metry) od mantinelu či lavičky, ideálně s rovnou čarou na zemi ve směru přihrávky. Až poté přistoupíme k nácvičku přihrávek forhendem i bekhendem ve dvojicích. Dále je možné přihrávky z obou stran kombinovat, později začínat přihrávat prvním dotykem (s takřka nerozpoznatelnou fází zpracování) již v čelním postavení. Poté zvyšujeme vzdálenost hráčů a zařazujeme činnosti po přihrávce (otočka, oběhnutí kužele apod.). Vrcholem metodické řady jsou přihrávky mezi dvěma se pohybujícími hráči. Vždy, když je to možné, zařazujeme do cvičení s přihrávkami také střelbu.

Obr. 123, 124 Přihrávky prvním dotykem



Obr. 125 Bekhendová přihrávka v utkání



Realizace **přihrávky vzduchem** je obdobná jako u provedení po zemi. Dobu kontaktu s míčkem je možné zkrátit, při provedení zápěstím není zapotřebí tažení míčku zpoza těla. Těžiště je více snižené a přenesené vzad. Přihrávat vzduchem lze tahem i úderem forhendovým i méně používaným bekhendovým způsobem. Úderové provedení se často používá pro rychlé přenesení hry nebo při rozehrávání z vlastní poloviny hřiště. Toto nahození není tolik přesné, jako přihrávka tahem, bývá ale prudší a často delší. Při nahození probíhá nápřah při zemi a do míčku se udeří čepelí odklopenou směrem od míčku, přičemž úhel náklonu ovlivňuje trajektorii letu vysokého balonu.

Příjem přihraného míčku je třeba spojovat především s uvolněním hráče bez míčku. Z tradičních důvodů se však spíše připojuje k přihrávání. **Příjem přihrávky** po zemi probíhá podobně jako přihrávka samotná, jen v opačném směru. Hráč začíná v pozici jako po vypuštění přihrávky a těsně před míčkem „couvá“ rukama s hokejkou a ztlumí míček středem čepele. Těžiště se přesunulo v opačném směru než při přihrávce, z přední nohy na zadní. Při absenci pohybu hokejky ve směru přihrávky by míček do čepele narazil a odrazil by se pryč. Při zpracování vysokých míčků musíme ctít pravidla, tedy nevyskakovat, nehrát rukou, hlavou, vysokou nohou apod. Nejefektivnější je přikřčit se, nechat od těla odrazit míček na zem a tam jej bleskurychle získat pod kontrolu hokejkou. Při skákavé přihrávce do výše kolen je možné použít zpracování čepele. Vyplatí se mít za ní připravenou nohu pro zpracování, pokud bychom míček hokejkou netrefili.

Střelba má své metodické zákonitosti, svá úskalí a naučit se opravdu dobře střílet není jednoduché. Kromě forhendu a bekhendu rozlišujeme střelbu švihem neboli tahem a střelbu přiklepnutím. Nejprve přistupujeme k nácviku střelby **forhendovým švihem (tahem)**. Provedení je velmi blízké přihrávce, rozdílná je dynamika a částečně trajektorie. Hráč stojí

v základním postoji bokem ke směru střelby, za tělem má stejně přiklopenou čepel k míčku. Dráha hokejky při střelbě tahem nebývá zcela rovná jako u přihrávek, hráči míček schovávají za tělo. Při nácviku rovná dráha neškodí. Oční zaměření na cíl i přesuny těžiště jsou shodné s přihrávkou, rozdíly jsou zejména v rychlosti provedení a úhlu otevření čepele v okamžiku vypuštění míčku (nestřílíme-li po zemi).

Střelba je činnost provedená velmi razantně. Velmi důležitým faktorem je prohnutí hokejky o zem. Ano, čtete správně. Hokejka táhne míček po zemi a na konci dráhy jej doslova katapultuje díky impulsu od podložky. Právě proto používají hráči hole pružné přiměřeně své síle. Střela bez napružení hole není pravou střelbou. Stejného efektu se využívá i při střelbě **krátkým švihem** (zápěstím) z klidu i z běhu. Doba kontaktu hole se zemí je kratší a pohyby těžiště menší. Střela zápěstím se vyznačuje vysokou přesností, pro brankáře bývá překvapivá a nečitelná. V nejčastějším provedení za pohybu klade nároky na zkoordinování pohybů horních a dolních končetin. Je třeba stále pokračovat v běhu, podívat na branku, zamířit do volného prostoru a vystřelit míček bez zastavení (po střelbě by pohyb měl pokračovat k brance pro případnou dorážku). Velmi často se střely švihem používají bezprostředně po forhendové otočce.

Obr. 126, 127 Střelba krátkým švihem



Střelba přiklepnutím bývá razantnější než švihovým provedením, ovšem klade vyšší technické nároky a je méně přesná. Často se používá při střelbě prvním dotykem po přihrávce či při dorážkách. Rozdíl je ve způsobu provedení. Míček není tažen, nýbrž zasažen. K zásahu míčku by v ideálním postavení mělo dojít přibližně na úrovni přední nohy. Při přiklepnutí bývá míček nejprve krátce oddálen od čepele a poté zasažen nejčastěji středem čepele. Stejně jako u švihového způsobu se využívá napružení hokejky o hrací plochu. Úder hokejkou je rychlý a prudký, o výšce střely opět rozhoduje náklon čepele. Narozdíl od střelby švihem, kde je nejdůležitější práce zápěstí, svírají ruce (zejména spodní) hůl pevněji.

Obr. 128 Střelba přiklepnutím



Do úderového způsobu patří také nejrazantnější střelba tzv. **golfovým úderem**. Daní za razanci je snížená přesnost. Pro vystřelení „golfem“ je zapotřebí více času, díky nápřahu soupeř střelu očekává. Nápřah je vedený vzduchem až k oblasti pasu, paže svírají hůl velmi pevně, ale ne křečovitě. Střely golfovým úderem jsou velmi tvrdé, i díky napružení od země, které je v té rychlosti takřka nepostřehnutelné. Přesnější, i když méně razantní, je provedení nápřahu při zemi. Je třeba klást důraz na technickou stránku provedení, přesnost je důležitější než razance. Pozor je třeba dávat na příliš vysoké nápřahy a nebezpečné došvihy po dokončení střelby. Primární je naučit hráče střílet zejména švihem.

Obr. 129 - 131 Střelba golfovým úderem



Obr. 132 Správný nápřah při střelbě golfovým úderem



Obr. 133 Nadměrný nápřah



Obr. 134 Nadměrný došvih



Obr. 135 Střelba úderem v utkání



Bekhendové střely se nevyskytují tak často jako forhendové, bývají však překvapivé a na krátké vzdálenosti účinné. Rozeznáváme taktéž švihové a úderové provedení. Bekhendové střely tahem se používají jen na minimální vzdálenosti, nejčastěji jako oblouček k přehození brankáře při blafáku. Bekhendové střely úderem jsou razantnější, zároveň velmi nepřesné. Provedení se liší v závislosti na poloze čepele vzhledem k míčku. Čepel lze buď postavit kolmo či ji více či méně odklonit o míčku a při střelbě jej „podseknout“. Specifickým způsobem je udeření do míčku, mnohdy v pozici zády k brance, shora. Míček se odrazí spíše nekontrolovatelně, tomuto druhu zakončení se říká podle hráče „magnus“. Technicky nejnáročnějším provedením střelby je prvním dotykem **ze vzduchu**. Ať forhendem či bekhemdem, vždy samozřejmě po úroveň kolen.

Obr. 136, 137 Bekhendová střela tahem



Obr. 138 - 140 Bekhendová střela úderem



Obr. 141, 142 Bekhendová střela úderem



Obr. 143, 144 Bekhendová střela - „magnus“



Úspěšnost střelby zvyšuje útočník clonící v brankovišti. Ve vhodných situacích se snaží o **tečování míčku**. Nastavuje čepel hokejky tak, aby změnil dráhu letu míčku. Ať již jeho výšku, stranu či kombinaci obojího. Na úspěšné tečování střelby je pro brankáře velmi těžké zareagovat. K tečování se váže i **dorážení**. Jakmile brankář vyrazí míček před sebe, útočník by měl být připraven jej dorazit. Poslední dosud nezmíněnou útočnou činností hráče je **vhazování**. Jsou dvě základní strategie. Vyhrát vhazování směrem vzad anebo méně častý způsob směrem vpřed. O úspěchu rozhoduje reaktivita, postavení čepele i úchop hokejky.

Obr. 145 Vhazování v utkání



Obranné HČJ

Obranné činnosti bývají mnohdy přehlíženy ve prospěch útočných. Stejně jako hráče učíme driblovat s míčkem, přihrávat si a střílet, neměli bychom zapomínat na obranné dovednosti. V každé brankové hře, florbal nevyjímaje, se v krátkých nepravidelných úsecích střídají fáze obranná s útočnou. Někteří hráči mají pocit, že hrají pouze, jsou-li v držení míčku. Ten je však třeba nejprve vybojovat, neboť hrát znamená útočit i bránit. Každý florbalista by měl znát rozdělení hřiště na obrannou a útočnou polovinu, základní role obránců, útočníků a brankáře a mít alespoň elementární taktické návyky typu „měl bych stát mezi míčkem či soupeřem a vlastní brankou“ nebo „není příliš vhodné přihrávat před vlastní brankou“ apod.

Obsazování hráče bez míčku je obranná činnost sloužící k zamezení převzetí míčku soupeřem. Jde především o včasné a správné postavení bránícího hráče a přistoupení k soupeři. Rozlišujeme obsazování těsné a volné podle vzdálenosti od protivníka. Obecně lze říci, že čím blíže brance, tím těsněji soupeře obsazujeme. V blízkosti brankoviště pak již jde bezesporu o přímý tělesný kontakt. Obsazování hráče bez míčku klade vysoké nároky na selektivní pozornost. Bránící hráč zaujímá obranný postoj, udržuje stálý přehled o míčku a zároveň o pozici „svého“ soupeře a o jeho hokejce. V praxi například pokud se míček nachází v rohu hřiště a obránce hlídá soupeře v brankovišti, je bránící hráč natočen bokem k protivníkovi (samozřejmě blíže brance než soupeř) tak, aby v zorném úhlu díky perifernímu vidění sledoval soupeře i míček zároveň. Při případné přihrávce je tak připraven zamezit „svému“ protivníkovi v převzetí míčku (střelbě).

Při **obsazování soupeře s míčkem** rozlišujeme dvě fáze. V první se jedná o obsazování hráče s míčkem s cílem vytvořit na něj tlak a donutit jej k chybě. V tomto případě rozlišujeme trojí provedení: obsazování atakováním, pohybem nebo postavením. Znamená to navázat osobní kontakt se soupeřem a tím zamezit akutnímu nebezpečí, nenechat protivníka vystřelit, vytlačit jej do méně výhodného postavení či jeho akci narušit nebo zpomalit. Řešení bývají různá v závislosti na stupni nebezpečí, který určuje vzdálenost od vlastní branky i na prostoru. V rozích a po stranách hřiště u mantinelu je možné soupeři jednoduše zamezit v postupování vpřed a tzv. jej „zavít“. Uprostřed hřiště se jedná spíše o obezřetné přiblížení se k protivníkovi (pozor na tzv. „propadnutí“), snahu o jeho vytlačení z podélné osy hřiště do méně atraktivních prostorů a pozorné sledování jeho činnosti, nikoli jen míčku.

Teprve druhou fází je **odebírání míčku**. Toho dosáhneme v případě, že soupeř nemá míček zcela pod kontrolou, je zády do hřiště, u mantinelu, nemá komu přihrát apod. Největší šance na získání míčku bývá kromě výše zmíněného v situacích těsně po jeho ztrátě, kdy je poměrně velká šance jej ihned vybojovat zpět. Pokud má protivník míček pod kontrolou a není tísněn, je velice složité mu jej pravidly povoleným způsobem odebrat. U zkušeného hráče, jenž si míček dokáže pokrýt tělem, je to téměř nemožný úkol. Proto při přeskokování první fáze (poziční řešení situace v obranném postoji) dochází ke zbytečným faulům.

Kvalitu bránění limituje čas. Základem je být co nejrychleji na správném místě a ve správném postavení. Obranu „dělají“ nohy a hlava, nikoliv hokejka. Způsob bránění v předklonu seknutím do míčku nataženou paží s holí je ten nejhorší možný. Správné je být u míčku včas tělem, nebát se používat ramena v osobních soubojích a při náročných situacích používat k bezpečnému odkopu nohou. Je zapotřebí trénovat rovnovážné situace jeden proti

jednomu ve všech částech hřiště v obranných i útočných rolích a při trénincích nacvičovat bránění všech možných způsobů uvolnění (klička, obhození, obtočení, prohození).

Obsazování soupeře v prostoru a krytí prostoru se uplatňuje při přečíslení soupeřem. V typické situaci, kdy obránce brání dva útočníky, se snaží být mezi nimi blíže brance a ustupovat přibližně v ose hřiště. Následně, pokud se nestihnou vrátit další obránci, ustupuje a manévruje před sebou hokejkou tak, aby především zamezil případné přihrávce útočníků a aby v rámci možností nenechal jednoho z útočících hráčů samostatně zakončit („blafákem“).

Taktika v případě početně nerovnovázné situace tedy povětšinou radí, že za případné pokrytí střely rozhoduje brankář (soustředí se na ni), zatímco obránce je odpovědný za to, aby za žádnou cenu neprošla přihrávka druhému útočníkovi, která by znamenala téměř jistý gól.

Obrannou činností, která může mít výrazný podíl na konečném výsledku v utkání, je **blokování střel**. Kromě klasického blokování čepelí v těsném kontaktu s protivníkem rozlišujeme blokování střel ve stoji a v kleku na jednom kolenu. Hráč v kleku sice zabere více prostoru, ale déle mu trvá zaujmutí polohy a hodí se pouze v některých situacích (např. při rozehrávání). Při takticky špatné volbě zakleknutí hrozí, že jej soupeř místo střely oběhne.

Při blokování střely ve stoji dává hráč nohy k sobě a hokejku rovně zároveň s nimi, případně proti míčku. Činí tak kvůli menšímu riziku nechtěného tečování rány a také aby případnou střelu, kterou se nepodaří zablokovat, brankář viděl. Hráči se míčku nesmí bát (při nácvičku lze využít fotbalové chrániče holení) a všechny střely, ke kterým se soupeř dostane, se snaží zablokovat.

Obr. 146 Blokování střelby při hře



Častou chybou bývá zaujetí postavení proti tělu hráče a nikoli proti čepeli jeho hole. Zvláštním případem je blokování střelby ve „zdi“ při standardních situacích. Hráči klečí na jednom kolenu a jsou otočeni stejným směrem ve vzdálenosti tří metrů od míčku na ose míček – branka. Pokud se rozehrává v bezprostřední blízkosti branky, staví „zed“ prakticky všichni. Pokud je volný úder rozehráván dále od branky, „zed“ staví méně hráčů. Dávají pozor, aby nevkročili do malého brankoviště. Klečí napříměni, aby zakryli pokud možno co největší prostor, velmi těsně u sebe a po rozehraní volného úderu většinou vybíhají proti střelci.

Moderní florbal, ačkoli původně vznikl jako bezkontaktní sport, hojně využívá přetlačování rameny zejména u mantinelů. Proto do obranných činností hráče zařazujeme i **hru tělem**, jako nezbytnou součást obranného výkonu. Kontakt by měl probíhat výhradně ramenem na rameno (s lokty u těla) a pouze ve snaze získat míček v osobním souboji. Jiný tělesný kontakt (strkání, záměrné narážení, tlačení, držení, prorážení atd.) není dovolen vůbec a za úmyslné fauly rozhodčí vždy vylučují.

Obr. 147 Osobní souboj u mantinelu v utkání



12. FLORBALOVÝ BRANKÁŘ

Brankář plní ve florbalu, stejně jako v každé jiné brankové hře, nezastupitelnou a velmi složitou úlohu. On je tím, kdo z velké části rozhodne o úspěšnosti družstva v utkání. Na jeho bedrech stojí nejen fyzické zatížení, ale především psychický tlak po celou dobu utkání bez střídání. Zatímco chyby hráčů jsou lehce či hůře napravitelné, chyba brankáře zpravidla znamená obdržení gól. Florbalový brankář musí bezpodmínečně znát pravidla ohledně výhozů, pohybu a chytání v brankovišti, „malé domů“, znát svou zodpovědnost za správné postavení branky na značkách brankové čáry atd. Zásadním požadavkem je vždy používání chráničů kolen a masky nebo celoobličejové helmy.

Přes klíčovou úlohu v utkáních bývají brankáři v tréninku neprávem opomíjeni. Většina trenérů se rekrutuje z řad bývalých hráčů z pole, kteří s chytáním vlastní zkušenosti nemají. K základnímu brankářskému tréninku jich není bezpodmínečně zapotřebí. Stejně jako teoretik může použitím různých didaktických metod naučit hráče přihrávkám, trenér může rozvíjet umění brankářů bez předchozí aktivní kariéry v brankovišti. Nepotřebuje nevyhnutelně znát přesné úhly mezi trupem a končetinami v základním brankářském postoji atd. Za dodržení určitých podmínek si v brance může brankář téměř „dělat co chce“, pokud bude úspěšný. Individuální styl znamená odchylky oproti standardnímu provedení. Každý chytá trochu jinak, má jiné přednosti i slabiny a navíc i všeobecně uznávané standardní provedení se časem vyvíjí.

Základní postoj brankáře je do jisté míry individuální. V hrubých rysech lze shrnout, jakou přibližnou polohu má brankář zaujímat. Přesná pozice náklonu trupu, výška paží apod. se však přikázat nedá. Nejdůležitějším požadavkem totiž je, aby se brankář ve svém postoji cítil přirozeně. Stráví v něm mnoho času, proto mu musí vyhovovat, být příjemný a nijak jej neomezovat v pohybech. I přesto tráví brankář v kleče jen dobu nezbytně nutnou při situacích, ve kterých hrozí ohrožení branky. Zbývající herní čas, když je míček vzdálený od brankoviště pod kontrolou spoluhráčů, klečet nemusí. Zaujímá odpočinkovou polohu vestoje k podpoře krevního oběhu dolních končetin, zpravidla opřený o břevno branky.

Základní postoj bychom mohli přesněji pojmenovat jako vzpřímený klek. Někteří brankáři, zejména ve Finsku, zaujímají základní pozici ve sníženém postoji, nejběžnější a tradiční formou je chytání v kleče. Kolena jsou roznožena přibližně v šíři ramen či trochu dále od sebe, špičky nohou opřené o zem se dotýkají, aby mezi nohama na zemi nebyla mezera pro míček. Brankář udržuje vzpřímenou polohu těla s těžištěm mírně vpředu, pánev je vždy zvednutá. Chybami

jsou pozice v záklonu a „sezení si na patách“. Ruce jsou upaženy povýš či poníž dle stylu a individuální rychlejší reakce vzhůru či dolů.

Obr. 148 Základní poklek



Obr. 149 Chyby - záklon, sed na patách



Z postoje vychází **pohyb brankáře** proti střelám či při přemístování po brankovišti. Při vykopávání míčku u tyčky nohou je nutné, aby noha nebyla v základním postoji opřena o

prsty. Brankář se pohybuje v brankovišti po kolenou a holeních za pomoci odrazů ze špičky nohy. Snahou je zůstat co nejdéle ve vzpřímeném postoji (zabírá největší prostor) a proto se odrazy rukama k přesunům používají jen v nouzi či k přesunům na delší vzdálenost. Například při křížné přihrávce, kdy není jiné možnosti než dlouhého skluzu s pádem. Při přesunech do stran brankář chytá v úkleku na straně očekávané střely (vnitřní noha chrání prostor mezi nohama). Snaží se vždy zaujmout pozici proti míčku, která je rozdílná oproti tělu soupeře s míčkem. Orientace na tělo hráče místo na míček bývá častou chybou.

Obr. 150 Přesun k tyčce



Obr. 151 Chytání v pádu

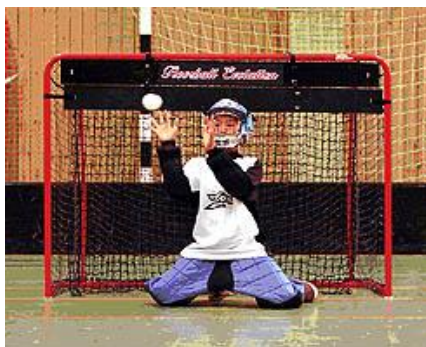


Obr. 152, Orientace brankáře na tělo hráče, obr. 153 Správná orientace na míček



V prostoru brankoviště je nezbytné se výborně orientovat, zjišťování přesné polohy otáčením hlavy je nepřípustné. K orientaci pomáhají čáry brankoviště a možnost doteků brankové konstrukce. V „domácí“ hale se nevyplácí chytat na stále stejné straně (oblíbená branka) vzhledem ke střídání stran v utkáních. Vnitřní síťka branky může brankáře omezovat v pohybu v malém brankovišti, proto trváme na její přítomnosti i při trénincích. V dětských kategoriích je výhodné používat pomůcek ke snížení branky. Může to být například prkno přidělané k brankové konstrukci nebo gumové zakrytí. Při chytání v nezmenšené brance si nejmenší brankáři zafixují špatné návyky vyskakování za míčkem, neboť na míčky do horních partií branky jednoduše nedosáhnou. Šířku branky záměrně nezmenšujeme pro učení se přesunům do stran.

Obr. 154 Zmenšení branky (zdroj: IFF)



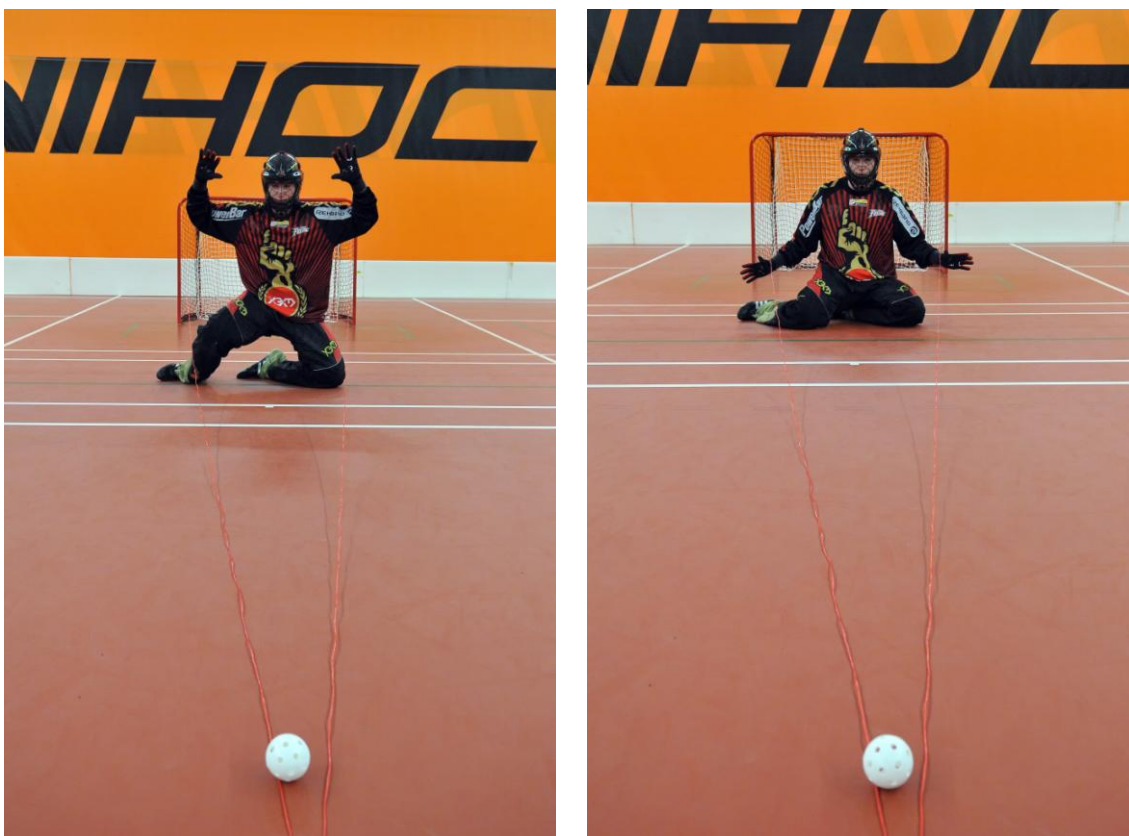
Chytání a vyrážení střel jsou stěžejními činnostmi brankáře. K chytání míčků dochází narozdíl od fotbalu téměř výhradně jednoruč, každá ruka působí na své straně. Obě ruce současně zasahují jen při skocích po volném míčku v brankovišti či při ztlumení míčku po zásahu tělem. Paže se pohybují v pravo-levém směru, vytrčení vpřed se používá pouze proti velmi pomalé střele. Nízké střely brankář vykopává do stran. Těžké střely ze zákrytu či příliš prudké vždy raději vyráží směrem za branku nebo do rohů hřiště tak, aby protivníkům neumožnil dorážení. K vyrážení míčku lze v nezbytných případech použít i masky, brankář se míčku nesmí bát.

Účelové přesuny vpřed proti střelci (přesněji míčku) nazýváme **zmenšování střeleckého úhlu**. Jde o účinnou zbraň, která snižuje úspěšnost střelby zakončujícího hráče. Volba vysunutí proti útočníkovi či poziční vyčkání podléhá aktuálnímu situačnímu rozhodnutí. Souvisí s odvahou brankáře, s jeho taktickými dovednostmi a zkušenostmi. Čím dále od branky se brankář předsune, tím více gólového prostoru vyplní. Proto i v základním postoji je výhodné nebýt tzv. „zalezlý“ v malém brankovišti. Při výrazném zmenšení střeleckého úhlu bývá zapotřebí posunout ruce níže a být připravený na případný rychlý návrat zpět či přesun do strany. Geniálně jednoduchou a nesmírně platnou pomůckou při tréninku zmenšování úhlů představuje provázek přidělaný oběma konci k tyčkám a natažený k míčku. Přesně vymezuje prostor, který je třeba vzhledem k pozici utěsnit. Provázek ukotvený v horních rozích názorně vymezuje i maximální výšku potencionální střely, která branku ohrozí.

Obr. 155 Pozice na brankové čáře, obr. 156 Zmenšení střeleckého úhlu



Obr. 157 Použití provázku - chybná pozice, obr. 158 Správná pozice při zmenšení úhlu



Činnost při přečíslení a situaci 1 na 1. Při přečíslení soupeřem brankář obsazuje hráče s míčkem, proti němuž se přiměřeně vysunuje a čeká střelu (za přihrávku zodpovídá primárně obránce). Při výrazné početní převaze protivníků (např. tři útočníci proti jedinému obránci) se vysunuje pouze minimálně a spíše se snaží zabrat co nejvíce prostoru v brance. Při situacích jeden na jednoho si brankář hledá takovou pozici, aby pokud možno stále viděl míček v očekávání střely přes obránce. V moderním pojetí florbalu se při hře potýká s takřka nepřetržitým cloněním soupeřícího hráče ve velkém brankovišti. S ním přesuny těla a pohyby hlavy bojuje o ideální rozhled a stálou kontrolu herního děje, kterou pochopitelně znesnadňují i bránící spoluhráči.

Také při **hře za brankou** je důležité neztrácet míček z dohledu. Brankář sleduje dění za sebou v pozici zády k brance pootočenou hlavou a částečně trupem. Je připravený u jedné tyčky, v případě nutnosti se bleskurychle přemístí ke druhé. Tyto situace řeší v součinnosti s obránci, kteří s bráněním tyček pomáhají. O tyčku se brankář zpravidla opírá a bližší ruku pokládá na zem pro zamezení přihrávky do předbrankového prostoru. Nikdy se za branku neotáčí čelem (vzad do brankoviště).

Obr. 159 Pozice při hře za brankou



Obr. 160, 161 Brankáři při hře za brankou v utkání



Při standartních situacích brankář hlasitě diriguje obranu. Určuje zejména počet hráčů ve „zdi“ a její umístění. „Zed“ nechává stavět v ose míček - branka a je připraven zasáhnout proti střele od rozestavených soupeřů, kteří čekají na přihrávku od rozehrávajícího hráče. Při volném úderu v bezprostřední blízkosti branky, kdy tvoří „zed“ prakticky všichni spoluhráči, sleduje brankář rozehraní zpravidla ze stoje (jinak by neměl možnost jej vidět). U přední tyčky bývá přitisknutý při rozehraní nejčastější standartní situace, tou je rozehraní z rohu.

Obr. 162 Brankář řídí postavení „zdi“ při standartní situaci v utkání



Specifickou činností je chytání **trestného střelení**. Na jeho začátku se brankář dotýká v souladu s pravidly špičkami nohou brankové čáry nebo rukou břevna. Po uvedení míčku do pohybu soupeřem vyráží vstříc proti němu. Snaží se zaujmout takový postoj (poklek), který nepropustí případnou střelu a předvídá soupeřovu činnost, aby proti ní mohl co nejlépe zakročit. Aktivita pohybů či vizuální strategie jsou individuální. Při přílišném vysunutí z branky hrozí jednoduše provedená klička útočníka do strany či přelobování brankáře. Při malém vysunutí je střelecký úhel výhodnější pro soupeře. Jakmile se brankář míčku dotkne, trestné střelení tím končí. Prudké vyražení proti míčku však útočník očekává, stejně jako pokus o jeho vykopnutí a v případě brzkého provedení jednoduchým „blafákem“ brankáře překoná.

Obr. 163 Brankář při trestném střelení



Obr. 164 Trestné střelení v utkání



Zmocní-li se brankář míčku, vždy je výhodné před provedením **výhozu** vstát. Je tak zajištěn lepší přehled o rozestavení (nabíhání) hráčů a lze se s míčkem přemístit až na hranici velkého brankoviště. Účinné bývají klamné pohyby naznačením výhozu a jeho následné provedení (do povoleného třísekundového limitu) jinam. Výhoz může sloužit k rychlému založení útoku průnikovou přihrávkou až na polovinu soupeře, stejně tak i k uklidnění hry při podání míčku obránci.

Obr. 165 Výhoz v utkání



Výhozy rozdělujeme na vrchní a spodní, neboli skákavé a provedené po zemi. Při uvedení míčku do hry při zemi brankář sníží své těžiště a vytočí zápěstí tak, aby míček doslova poslal po zemi pro snadné zpracování hráče. Děti učíme výhozy bez rotace lokte, pro jejich zdravý růst jsou vhodné až v dorosteneckém věku. Vrchní výhoz je prudší a používá se na delší

vzdálenosti. Vychází z ramene a vzpaženou či upaženou paží je míček silně vyhozen tak, aby doputoval i přes případné protivníky až ke spoluhráči.

Obr. 166 Vrchní výhoz, obr. 167 Spodní výhoz



Před utkáními i na začátku tréninků je zapotřebí brankáře rozehrát lehčími střelami. Vždyť hráči také nezačínají hned sprintovat. Mějme na paměti zejména při předzápasové rozcvičce na hřišti, že se nejedná se o „rozstřílení“ hráčů, nýbrž v první řadě o připravení vlastního brankáře k utkání. Vystřelí-li hráč z pěti střel třikrát mimo a dvakrát vymete růžek branky, svého brankáře tím rozhodně nerozchytá. Nezapomínejme ani na přípravu náhradníka.

U brankářů můžeme lépe regulovat jejich aktuální předzápasové psychické stavy dle momentální potřeby a jejich temperamentu. Z patnácti hráčů do pole má každý trochu jiné požadavky na dokonalou přípravu k utkání. Někteří potřebují zvýšit aktivační úroveň (nabudit), jiní spíše uklidnit atd. S brankáři můžeme v tomto směru pracovat individuálně. Lze využít hudby, samomluvy, vizualizace úspěchu apod. Brankář by měl být psychicky značně odolný, aby na něm smolně obdržené branky nezanechaly stopy do dalšího průběhu utkání. Nezapomínejme ani při utkáních na pitný režim komplikovaný nemožností umístění lahve s pitím do branky.

Nejzranitelnější místo brankáře se nachází u tyček mezi rukama a nohama. Šance ke vstřelení gólu bývá nejvyšší právě v těchto prostorech. Uvažování hráčů však bývá s tímto v rozporu. Chtějí střílet branky efektní, proto velké procento jejich střel míří do horních rohů („šibenice“). Díky tomu, že trefení „šibenice“ je značně náročné na přesnost, mnoho šancí končí rozehrávkou soupeře. Při střele do spodní poloviny branky se však nepřesně vyslaný míček, který minul tyčku, odrazí od zadního mantinelu a tlak družstva může přetrvávat. Při trénincích s absentujícím brankářem se využívá gumových zakrytí branek. Doporučujeme využívat (či svépomocí vyrábět) zástěny, které mají díry v požadovaných střeleckých prostorech raději než pouze v rozích (zejména horních).

Obr. 168 Pohled hráče



Obr. 169 „Pohled míčku“



Obr. 170 Náhrada brankáře (zdroj: Campus)



Specifické nároky jsou kladeny na kondici brankářů. Jejich zatížení se výrazně odlišuje od běžců s hokejkami. Nejvíce namáhanými při brankářským pohybech jsou kromě kolen partie třísel, dále spodní partie trupu, břišní, hýžd'ové a bederní svaly. Brankáři potřebují být velmi pohybliví, zároveň hbití a stabilní. Zpevnění středu těla je opravdu důležité. Vzhledem k rozcvičení je přínosný jejich časnější příchod na trénink. Brankáři by se měli dále věnovat samostatným tréninkům zaměřeným specificky kondičně i specificky vzhledem k zaměření. Tím máme na mysli rozvíjení specifického citu pro míček, postřehu, reaktivity v nestabilních dynamických pozicích atd.

Brankáře musíme brát v potaz již při přípravách tréninků. Potřebují vyšší časovou zátěž než hráči a potřebují rovněž trénovat, ne pouze „být součástí“ tréninku. Nepřehlížejme je při vysvětlování cvičení družstvu. Vždy je vhodné zmínit krátce i úlohu a úkoly brankáře pro každé cvičení, i když trenér nemá k dispozici asistenta určeného přímo brankářům. Do štafetových závodů družstev, kdy hráči soutěží v herních činnostech, můžeme brankáře rovněž zapojovat. Například po absolvování slalomové dráhy mohou hráči v poli brankářům přihrávat, ti míčky výhozy dopraví dalšímu hráči apod.

Vystavujme brankáře v trénincích záměrně situacím připomínající utkání. Spojujme reakční výhozy s předchozím zachycením střely. Nejvíce branek padá po protiútocích a po střelách z bezprostřední vzdálenosti od brankoviště. Proč bychom tedy měli trénovat střelbu (respektive chytání střel) pouze z místa z větší vzdálenosti? Nuťme hráče v poli vždy k dorážkám i na trénincích, jinak na ně brankář nebude zvyklý. Zařazujme do herních cvičení clonícího hráče, aby si brankáři zvykali na obtíže jím způsobené. Doporučujeme v tréninkové hře provádět střídání brankářů po každé obdržené brance, neboť každý gól je důležitý. Stimulujme brankáře občasnými krátkými úseky s maximální koncentrací jako modelovaný trénink prodloužení při nerozhodném výsledku apod.

Nebojme se ztěžovat tréninkové podmínky brankářům podle motta „Těžko na cvičišti, lehký na hřišti“. Zařazujme cvičení bez zrakové kontroly nebo cvičení s otevřením očí na

signál. Umístujeme do brankoviště nejrůznější předměty ztěžující pohyb a výhled. Spojíme dvě branky v jednu a nechme chytat dva brankáře najednou (podobně v „otevřené“ brance). Používejme občasné vaty nebo špuntů do uší k vyloučení sluchu, přelepíme část výhledu mřížky. Vyžadujeme dočasné chytání pouze předepsaným způsobem, například pouze jednou rukou, s rukama křížem, vyhazovat pouze nedominantní končetinou aj. Zařazujeme povinné prvky po výhozu jako jsou oběhnutí branky, přeskočení mantinelu atp. Používejme jiné druhy v velikosti míčků, míčky reakční a s vychýleným těžištěm, šišky apod. Zařazujeme cvičení se současným chytáním více míčků. Na brankáře můžeme vysílat i tenisové údery raketou tenisovými míčky.

Ve větších oddílech jsou běžnou praxí speciální tréninky pro brankáře všech kategorií. Takovými tréninky nerozumíme pouze střelecké cvičení, kdy mnoho hráčů pálí na brankáře míčky v rychlém sledu. Brankáři se věnují nácviku a zdokonalování všech výše popsaných činností a cvičením podporujícím jejich roli. Vhodným pomocníkem bývá videokamera k následným rozborům techniky (platí i pro hráče v poli).

Vhodnými tréninkovými podněty jsou házení a chytání na labilních plošinách, otočených lavičkách či trampolínách. **Brankářský trénink** využívá mnoho rozličných míčů, míčků i jiných předmětů a pomůcek. Při jednoduchém házení a chytání či žonglování (s využitím odrazů od země, od zdi) s doprovodnými prvky (leh, kotoul, otočka) v různých pozicích (stoj, sed, klek, leh) je snadnější provedení bez rukavic. Pokud ale brankář na rukavicích v utkáních trvá, cvičit by měl i s nimi. Příkladem koordinačně náročnějších cvičení může být současný basketbalový driblíng dvěma míčky, po vyhození míčku jej zachytit jednou rukou za tělem (střídat obě ruce), pustit míček za hlavou a chytit jej v předklonu mezi nohama atd.

Další příklad koordinačně náročného cvičení zlepšující „**cit pro míček**“. Míček vyhodíme jednou rukou a před jeho chycením stejnou (nebo druhou) rukou zavřeme oči. Učiníme tak v momentě, kdy budeme mít „dostatek informací“ o dráze letu míčku. Se zavřenýma očima míček dlaní zachytíme. Čím později před zachycením míčku oči zavřeme, tím je cvičení jednodušší. To samé provádíme i nedominantní končetinou. Reaktivitu můžeme stimulovat přesně opačným procesem. Se zavřenýma očima vyhodíme míček do vzduchu a po jejich otevření míček co nejdříve zachytíme. Časová prodleva mezi vyhozením míčku a otevřením očí spolu s výškou vyhození míčku určuje obtížnost provedení. Nakonec spojíme tato dvě cvičení do jednoho. Vyhodíme míček se zavřenýma očima, následně je otevřeme, zjistíme dráhu letu míčku a v momentě „dostatku informací“ je opět zavřeme. Bez zrakové kontroly míček zachytíme. Opět provádíme cvičení dominantní i nedominantní končetinou, v nejsložitější variantě oběma rukama současně.

13. HERNÍ KOMBINACE

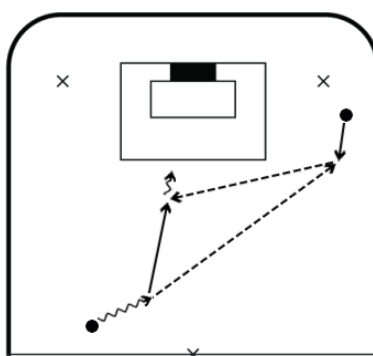
Herní kombinace (HK) jsou „kořením“ kolektivních sportů. Představují záměrnou spolupráci minimálně dvou hráčů, kteří společně participují v herní situaci. K nácviku HK dochází po alespoň základním osvojení HČJ. Úroveň individuální techniky hráčů by pro spolupráci neměla být limitující. HK jsou základními stavebními kameny HS, rozlišujeme útočné a obranné.

Útočné HK

HK založené na „Přihraj a běž“

Kombinace založená na situaci „přihraj a běž“ (běžně se označuje také jako „narážečka“) je velmi účinná. Při správném provedení ve vhodný moment lze díky ní vytěžit přečíslení z rovnovážné situace. Hráč se po přihrávce spoluhráči uvolňuje do volného prostoru, kde míček od spoluhráče opět přijímá. „Narážející“ hráč řeší situaci mnohdy prvním dotykem s míčkem, klíčové je načasování (tzv. „timing“) přihrávky, její přesnost a dostatečná razance. Hráč, jenž situaci zahajoval, se ihned po přihrávce odpoutává od soupeře a změnou rychlosti, směru či s využitím obojího se (se současným prováděním klamných pohybů) uvolňuje tak, aby byl připraven míček opět přijmout. Kombinace „přihraj a běž“ se často zařazuje do výuky formou průpravných cvičení, při nichž bezprostředně po kombinaci následuje střela na branku prvním dotykem.

Příklad kombinace „přihraj a běž“:



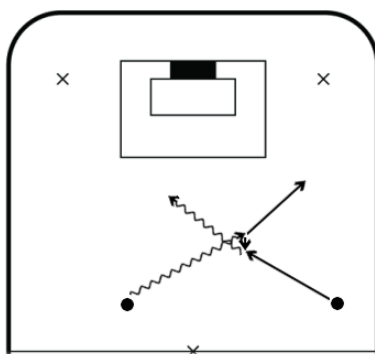
HK založené na křížení

Kombinace, která se nesnadno brání, je založena na výměně míst dvou hráčů, nejčastěji útočníků. Tradičním příkladem využití křížení je při situaci 2 útočících hráčů proti 1 až 2 bránícím. Při zahájení akce vyžadujeme od hráčů časové sladění, čemuž napomáhá oční kontakt. S výměnou míst povětšinou začíná hráč v držení míčku, ale první impuls

k přeběhnutí může učinit i hráč bez míčku. Účelem je znesnadnit soupeřům obrannou činnost a proto musí křížení hráčů proběhnout těsně před soupeřem(i), jinak nemůže být efektivní.

Zásadním pravidlem pro provedení křížení je fakt, že hráč s míčkem běží blíže soupeři než hráč bez míčku. Toto je třeba bezvýhradně dodržovat a opravovat, při nedodržení hrozí kromě ztráty míčku také srážka útočníků. Hráč s míčkem je soupeři blíže proto, aby míček svým tělem před obráncem chránil. Má na výběr ze dvou variant řešení, s přenecháním míčku anebo bez něj (méně časté). Důležité je načasování akce, její nečitelnost pro soupeře a zrychlení běhu obou hráčů po křížení.

Příklad křížení:

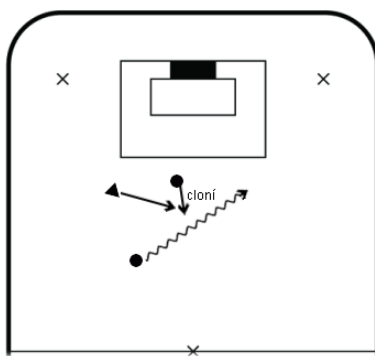


HK založené na clonění

Clonění není ve florbalu využíváno tolik jako například v basketbalu, avšak četnost jeho využívání se zvyšuje. Nejzřetelněji v nacvičených signálech při rozehrávání útočných standartních situací a volných úderů. Jde o nečekaný pohyb k soupeři, z něhož těží spoluhráč získáním času či volného prostoru k pokračování herního děje. Vhodně a správně provedené clonění přináší družstvu okamžitý prospěch, při nedokonalém provedení clonící ale tzv. „bruslí po tenkém ledu“ v souvztažnosti s pravidly. Hranice mezi čistým provedením clonění a faulem (bránění ve hře) jsou minimální, vždy záleží na posouzení konkrétní situace rozhodčími.

V pravidlech florbalu, která se neustále vyvíjejí, ke škodě sportu prozatím není přesně vymezeno, do jaké míry a jakým způsobem se smí protihráčům clonit. V každém případě nesmí clonící hráč záměrně tlačit do soupeře, používat v soubojích paže či hokejku. Za bránění ve hře může být rovněž považováno, pokud se hráč provádějící clonění nevěnuje míčku a nesleduje herní situaci probíhající za jeho zády. Clonění se využívá častěji ve vyšších úrovních hry, kde bývá prostředkem k překonání těsné zónové či osobní obrany, vyžaduje okamžitou spolupráci a anticipaci pohybu hráčů.

Příklad clonění:



V současném pojetí florbalu má brankář takřka nepřetržitě zakrytý výhled, má-li míček pod kontrolou soupeřící tým. Družstva v útočné fázi vyznávají rozličné způsoby vedení útoku, clonící hráč v brankovišti je jim však ve většině případů společný. Zakrývání výhledu brankáře současně s postavením ve velkém brankovišti přinášející možnost tečování míčku a případné dorážení, tyto činnosti by měly patřit do repertoáru každého florbalisty.

Při clonění je třeba se vyvarovat vstupu do malého brankoviště a počínání si v rozporu s pravidly vůči brankáři či obráncům. Clonící hráč nepřestává sledovat těžiště herního děje (tedy míček), nikdy nesmí být otočen čelem k brankáři či mu dokonce nesporně zakrývat výhled dlaní. V postavení zády k brance neustále periferně kontroluje postavení brankáře a snaží se mu svým pohybem výhled znesnadňovat.

Obr. 171 Správné clonění brankáři, obr. 172 Nesprávné clonění brankáři

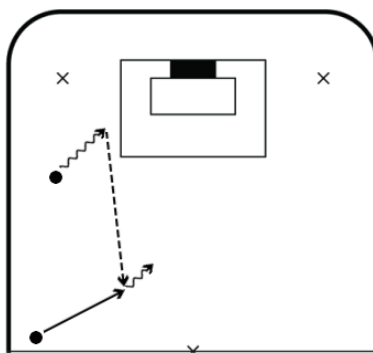


HK založené na zpětné přihrávce

Jde o kombinaci, při které hráč s míčkem přihrává za sebe (na krátkou vzdálenost tzv. „do tandemu“) do volného prostoru spoluhráči, který z akce dále profituje. Taktické využití spočívá v navázání soupeře(ů) a nečekané přihrávce na lépe postaveného (nebráněného) spoluhráče. V modelových situacích a cvičeních se jedná především o přihrávku do náběhu ze „druhé vlny“. „Druhá vlna“ je označení pro hráče dobíhající útočnou akci s časovým zpožděním. Principu zpětné přihrávky se hojně využívá také v rozehrávce postupného útoku na obranné polovině.

Základem provedení je přehled o aktuálním herním dění hráče s míčkem, jenž využívá klamání soupeřů, aby neodhalili jeho záměr. Přihrávky „naslepo“ nepřipravenému nebo obsazenému spoluhráči znamenají okamžité nebezpečí protiútok. Samozřejmostí je dostatečná razance a přesnost přihrávky. Pokud se hráč ze zadní pozice uvolní, musí být připraven míček přijmout a neprodleně pokračovat v samostatné akci nebo přenesením hry na volného spoluhráče. V případě střely na branku by měl hráč, který zpětnou přihrávku vyslal, být již připravený clonit brankáři, příp. se pokusit o tečování či dorážení míčku.

Příklad zpětné přihrávky:

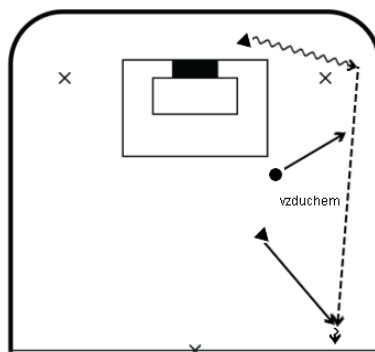


HK založené na nahození

Často využívaná kombinace sloužící k rychlému přenesení míčku na poměrně dlouhou vzdálenost (např. 20 i 30 metrů). Technická obtížnost provedení není velká a nahozením družstvo snadno dopraví míček na soupeřovu polovinu. Případné problémy bývají zejména taktického charakteru, nejčastější chyby vznikají v souvislosti se správným načasováním. Nahození probíhá na impuls útočníka, jenž si svým pohybem (či gestem) „ukáže“, kam přihrávku směřovat. Útočník v tomto směru bývá vždy „o krok vpřed“ než obránce, a proto by měl k míčku přiběhnout jako první. Při jeho bezproblémovém zpracování hráči nic nebrání v pokračování útočné akce.

Nahození lze samozřejmě použít jako únikovou variantu také v momentě, kdy se hráč ocitne pod tlakem, zejména v okolí vlastní branky. Nemá-li míček dostatečně pod kontrolou, je-li napadán, zdvojen, při oslabení atd., může volit bezpečné řešení dlouhým lobem i za cenu ztráty míčku. Mezi nahození lze s jistou dávkou shovívavosti zařadit i dlouhý brankářský výhoz, neboť i on se vyznačuje podobnými znaky bleskového založení útoku či přenesení hry na delší vzdálenost.

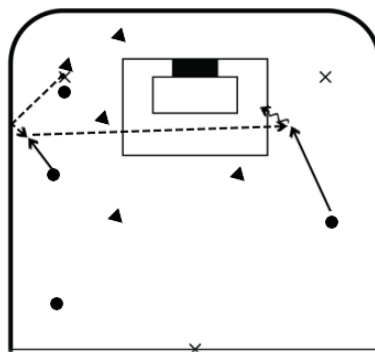
Příklad nahození:



HK založené na vhazování

Herní kombinace provedená bezprostředně po vyhraném vhazování. Využívá se nacvičených způsobů řešení s rychlým přenesením hry nebo s okamžitým zakončením.

Příklad kombinace po vhazování:

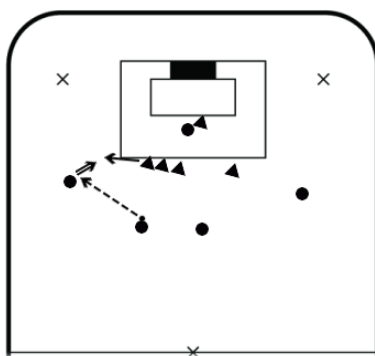


HK založené na rozehrání standardní situace

Standardní situace v bezprostředním okolí brankoviště poskytují velikou výhodu ke vstřelení branky. V souladu s pravidly může hráč, na něhož byl spáchán faul, rozehrát volný úder prakticky okamžitě po odpískání (má-li postavený míček na místě přestupku). Pro nezformovanou obranu je složité ubránit nečekanou střelu či přihrávku na ještě lépe připraveného hráče. Při rozehrání na znamení rozhodčích (po střídání, přinesení míčku atd.), proti zformované obraně („zdi“) se na vyšší úrovni využívá nacvičených signálů. Na nižší úrovni představují volné údery rovněž vyloženou brankovou příležitost.

Při správně postavené zdi (nelze ji prostřelit) bývá nejvýhodnější jedna (maximálně dvě) rychlé přihrávky a střela prvním dotykem. Rozehrávající hráč by měl mít hokejku připravenou tak, aby soupeř do okamžiku rozehrání netušil, zda se chystá vystřelit nebo přihrát vlevo či vpravo. Jeden útočník zpravidla cloní brankáři. Zbývající hráči útočícího družstva jsou rozestavení tak, aby po přihrávce od rozehrávajícího mohli střelou přímo ohrozit branku. Všichni by měli být připraveni na potencionální okamžitý návrat na vlastní polovinu po zablokování střelby či ztráty míčku.

Příklad standartní situace:



Obr. 173 Standartní situace při hře

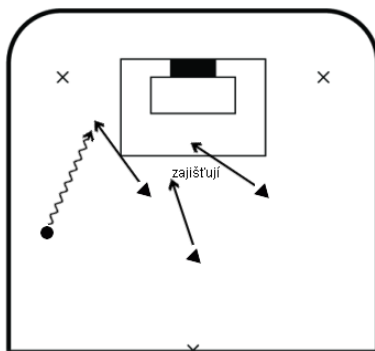


Obranné HK

Ve florbalu rozlišujeme podle způsobu řešení herních situací v obraně různé HK. Společná je jim potřeba rychlého reagování, spolupráce a komunikace. **Zajišťování** je činností dvojice (možno i více) hráčů sloužící k zabezpečení obrany prostoru. Hráč (nebo více hráčů) svým rozestavením a pohybem částečně dočasně supluje činnost jiného. Zajišťuje za něho krátkodobě jemu určený prostor k bránění v momentě, kdy napadá nebo se nestihl vrátit ke

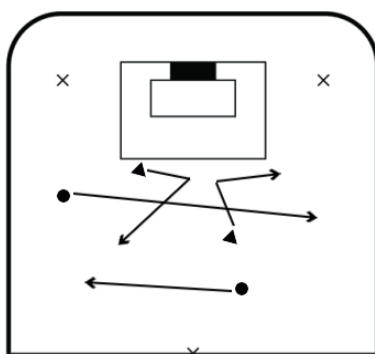
„svému“ hráči. Klíčová je souhra spoluhráčů a jejich aktuální rozhodování ve vzniklých herních situacích.

Příklad zajišťování:



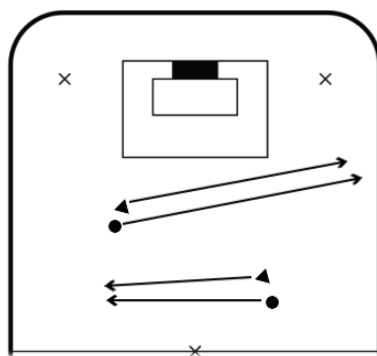
Sladěná činnost hráčů, kteří reagují na změnu míst soupeřů jejich výměnou, se nazývá **přebírání**. V praxi se uplatňuje nejčastěji jako reakce na útočnou herní kombinaci křížení protivníků. V modelovém příkladu 2 proti 2 řeší bránící hráči situaci tím, že si dočasně vymění „své“ soupeře a zůstávají ve stejném prostoru (zóně). Nezbytná je hlasitá komunikace a domluva participujících obránců.

Příklad přebírání:



Opakem přebírání by v této situaci bylo tzv. prokluzování (obránci si soupeře nemění, nýbrž přebíhají do nové zóny s nimi) při použití **osobního bránění**. Při něm není kladen důraz na zónové odpovědnosti a lze jej použít v jakémkoliv vyrovnaném počtu hráčů. Každý hráč má přiděleného protivníka, kterého má za úkol těsně bránit po celý průběh herní epizody (zároveň sleduje ostatní aby případně vypomohl v případě nedostatečného obsazení soupeře spoluhráčem). Je to jednoduchý způsob pro pochopení, ovšem náročný na fyzické dispozice.

Příklad osobního bránění.

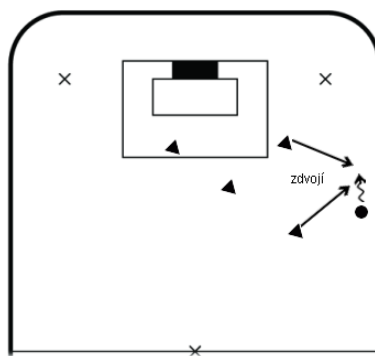


Obr. 174 Těsné osobní bránění ve hře

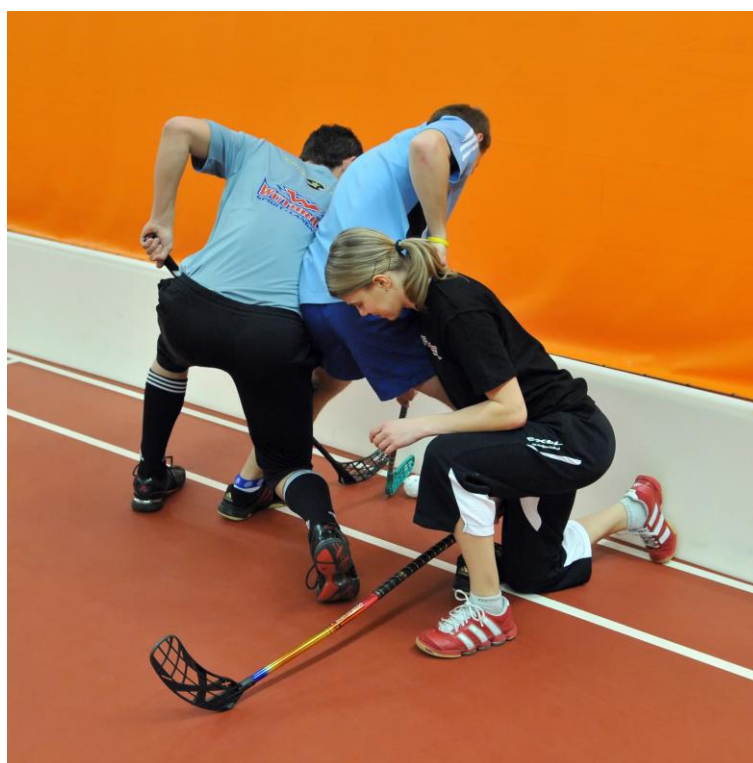


Zdvojování je činnost dvou hráčů, kteří vyvíjejí tlak na jediného soupeře s míčkem. Provádí se nejčastěji u mantinelů, velmi často v rozích a za brankami. Úkolem zdvojujících hráčů (napadajícího a vypomáhajícího) je povoleným způsobem zablokovat, tzv. „zavřít“, soupeře u mantinelu (napadající hráč) a trpělivě bez použití faulů se snažit o odebrání míčku (vypomáhající hráč). Při extrémním tlaku na soupeře pomocí jednoho napadajícího a dvou vypomáhajících hráčů můžeme mluvit dokonce o ztrojování.

Příklad zdvojování:

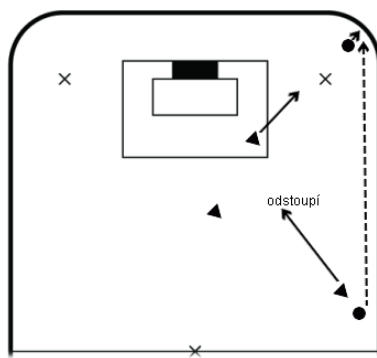


Obr. 175 Zdvojení u mantinelu



Odstupování je název pro herní kombinaci, při níž bránící hráč dočasně opouští „svého“ protivníka, aby vypomohl spoluhráčům vyvinout větší tlak na soupeře s míčkem. Děje se tak v situacích, kdy „jeho“ protivník nepředstavuje aktuální nebezpečí (je na tzv. „slabé straně“). Bránící hráč jej proto může bránit volně, pouze jej kontroluje a sbíhá do postavení v linii soupeř - branka blíž brance pro „zahuštění“ prostoru, kde se pohybují momentálně více nebezpeční protivníci (tzv. „silná strana“). V případě, že bude na „jeho“ soupeře mířit přihrávka, vrátí se ihned zpět do optimálního obranného postavení.

Příklad odstupování:



14. HERNÍ SYSTÉMY

Herní systémy (HS) představují způsob organizace hry družstva s předem vymezenými úkoly pro jednotlivce, skupiny hráčů i celému družstvu. Podobně jako u HČJ a HK rozlišujeme HS útočné a obranné. Popíšeme druhy HS a načrtne typy základního rozestavení hráčů ve florbalu.

Útočné HS

Proti zkonsolidované obraně soupeřů se využívá **postupného útoku**. Jak již název napovídá, jde o pozvolné „dobývání“ území soupeře větším počtem přihrávek. Využívá se značné hloubky i šířky útoku, rozvážnost převládá nad bezhlavým útočením. Míček se často vrací k poslednímu rozehrávajícímu hráči a družstvo v držení míčku hledá skulinu (mnohdy pro diagonální přihrávku) v rozestavení protivníků ve snaze proniknout do útočného prostoru.

Dynamičtější alternativa přechodu na útočnou polovinu se označuje jako **rychlý útok**. Přechod půlící čáry hřiště je řešen jedinou dlouhou přihrávkou či dlouhým výhozem brankáře na nabíhajícího útočníka do volného prostoru. Překvapivé přenesení hry po zemi či vzduchem klade značné nároky na adresáta přihrávky, jenž musí dostat míček pod okamžitou kontrolu pro pokračování útočné akce.

Protiútok, jak je opět patrné již z názvu, znamená bezprostřední reakci na právě skončenou útočnou akci soupeře. Klíčová je přímočarost provedení (vedení míčku směrem k brance nebo kolmá přihrávka na lépe postaveného útočníka), která spolu s nezformovanou obranou protivníků zvyšuje šanci na úspěšné zakončení. Hru plnou protiackí „nahoru - dolů“ oceňují zejména diváci. V moderním florbalu mužů i žen padá nejvíce branek právě z protiútoků.

Obranné HS

Systém bránění, při němž si každý hráč neustále hlídá jednoho („svého“) soupeře označujeme jako **osobní obrana**. Bránící hráči si protivníky tzv. „rozeberou“. Obrazem hry jsou časté mikrosouboje 1 proti 1 s volným či těsným obsazením. Tento systém bývá nevýhodný při značně pohyblivém tvaru útočné formace soupeře, dále klade enormní nároky na kondiční složku hráčů.

Zřejmě nepoužívanějším obranným systémem ve florbalu je **zónová obrana**. Bránící hráči mají rozdělenou hrací plochu (nebo alespoň obrannou polovinu hřiště) na pomyslné zóny a chrání jim přidělené území. Zónové bránění využívá herní kombinace založené na

přebírání, hráči jsou mezi sebou v neustálé komunikaci. Tento systém je svou povahou víceméně pasivní, názorným příkladem zónového bránění může být typická hra v oslabení.

Zónový presink vychází ze základních znaků zónové obrany. Rozdíl je v mnohem větší aktivitě bránících hráčů. Kompaktní obranný tvar spoluhráčů se posunuje v závislosti na poloze míčku. Snahou je vytvořit tlak na konkrétního soupeře, který míček aktuálně ovládá. Nejaktivněji je presink prováděn za brankami a v rozích hřiště, kde se šance pro získání míčku zvyšuje.

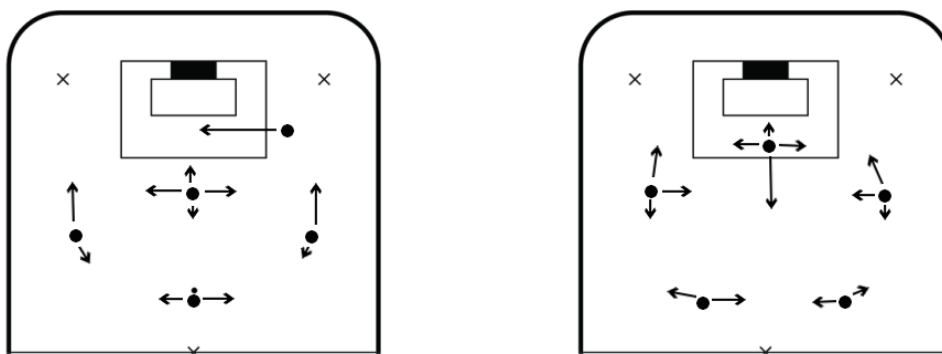
Smícháme-li prvky bránění osobního a zónového, výsledkem bude **kombinovaná obrana**. Zatímco například v házené tento pojem chápeme jako zónovou obranu družstva s osobním pokrytím jednoho či dvou nejnebezpečnějších hráčů soupeře, ve florbalu většinou využíváme tento pojem v poněkud odlišném smyslu. Kombinovaný způsob bránění využívá výhod obou základních systémů a při jejím použití mají hráči zodpovědnost za hráče i za prostor současně. Aktuální situace rozhoduje o míře, v jaké brání spíše prostor a v jaké hráče.

Tato integrace umožňuje vytvářet na protivníky permanentní tlak při správné spolupráci bránících hráčů. Proti proměnlivé pohyblivosti soupeře se využívá převládající bránění zónovým způsobem. Proti soupeři s míčkem se využívá okamžité obrany v osobním smyslu. Jakmile bránící hráč naváže se soupeřem těsný kontakt, nepřerušuje jej, pokračuje v souboji a běží s ním i mimo vymezenou zónu. Síla tlaku na soupeře je určena napadáním, těsností obsazování soupeře bez míčku, situačním dodržováním základního rozestavení bránící formace vzhledem k míčku a situačním zesílením obrany prostoru.

Přesilová hra a oslabení

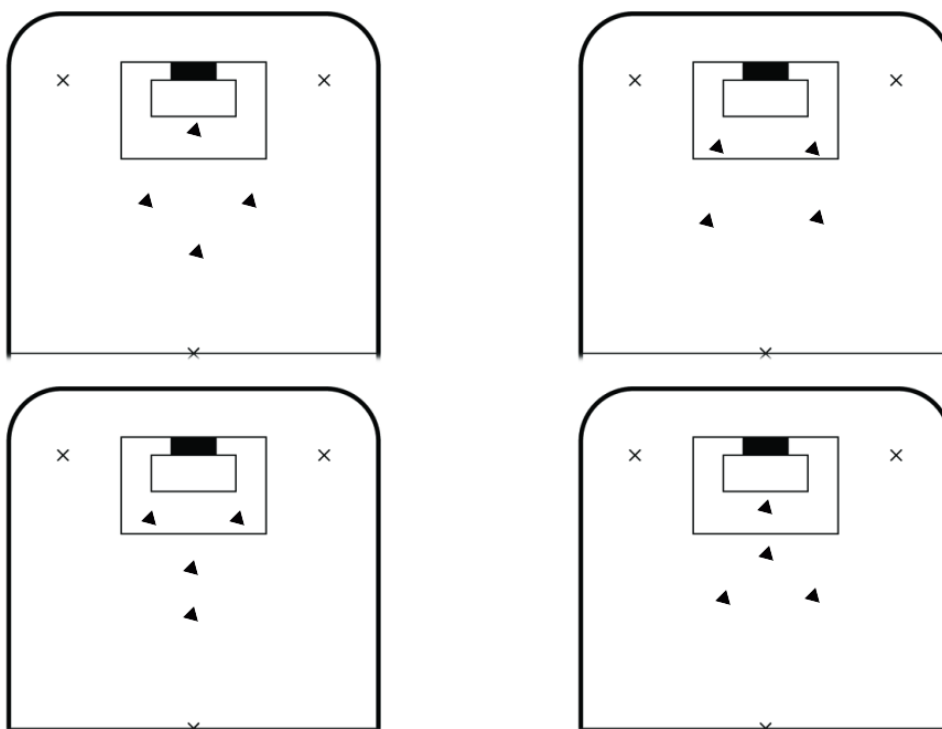
Hlavním úkolem **přesilové hry** (úsek utkání při početní převaze družstva o jednoho či dva hráče) je opakované vytváření střeleckých příležitostí po „usídlení“ se na útočné polovině proti koncentrované obraně. Úspěšnost přesilové hry se hodnotí jednoduše dosažením či nedosažením branky, zvláštním typem početní převahy je použití hry bez brankáře (power-play). V praxi se využívá rozestavení s jedním nebo se dvěma hráči na vrcholu formace.

Rozestavení při přesilové hře:



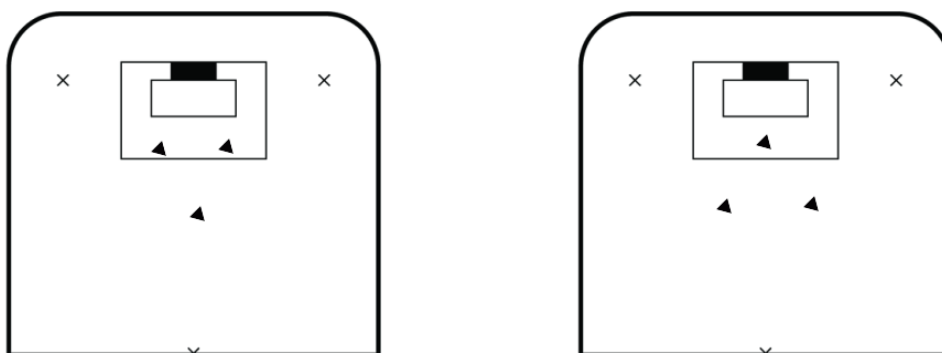
Hra v **oslabení** představuje pro družstvo vždy náročný úsek v utkání. Základem ubránění oslabení je obětavá snaha bránících hráčů držet zvolenou formaci. K bránění hráči využívají hokejek k narušení útočných akcí. Vytlačují soupeře do méně výhodných střeleckých prostorů u mantinelů a blokují případné střely na branku. Nejčastější způsoby rozestavení při hře v oslabení jsou 1-2-1 (kosočtverec), 2-2 (čtverec), 1-1-2 a 2-1-1.

Rozestavení při oslabení ve čtyřech hráčích:



Při dvojnásobném oslabení se bránící hráči snaží udržovat trojúhelníkové postavení 1-2 nebo 2-1.

Rozestavení při oslabení ve třech hráčích:

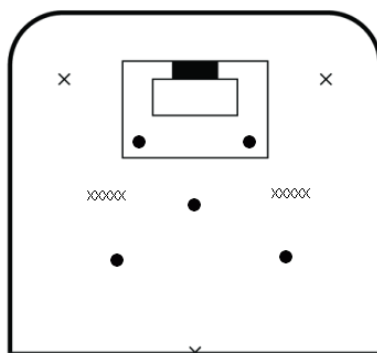


Základní typy florbalového rozestavení

Rozestavení 2 - 1 - 2

Jde o nejčastější způsob rozestavení pětice hráčů (zejména v obranné fázi). Respektuje klasický model dvou obránců a tří útočníků. Levý obránce operuje povětšinou na levé straně hřiště, v obranné fázi je zodpovědný za „svou“ tyčku branky a prostor kolem ní (příp. za hráče v tomto prostoru). Pravý obránce má logicky stejné základní úkoly na opačné straně. Levý útočník („křídlo“) se rovněž pohybuje povětšinou na „své“ straně hřiště, při obraně bývá nejčastěji zodpovědný za pravého obránce soupeřícího družstva (pravé „křídlo“ za levého obránce soupeře). Nejvyšší nároky jsou kladeny na post středního útočníka. Podobně jako střední záložník ve fotbalu by jím měl být hráč s výraznými fyzickými i technicko-taktickými předpoklady. Působí v nesnadné pozici třetího bránícího hráče na ose hřiště a při zónovém způsobu bránění je zodpovědný za hráče přibíhající k brankovišti do ideálních střeleckých prostorů. Každé rozestavení má svá slabá místa v obraně, v případě systému 2 - 1 - 2 jde o střelecké prostory vyznačené na obrázcích symboly „x“.

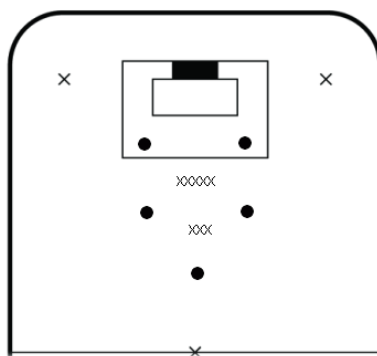
Rozestavení 2 - 1 - 2:



Rozestavení 1 - 2 - 2 (počítáno od branky soupeře)

Druhý nejčastěji používaný model v českém florbalu. Rovněž využívá dvou obránců a tří útočníků, které tentokrát označujeme jako pravé „křídlo“, levé „křídlo“ a „vrcholový“ nebo „hrotový“ hráč. Nesnadnou pozici středního útočníka z rozestavení 2 - 1 - 2 zde přebírají obě „křídla“. Jedná se o aktivnější systém, který vytváří při napadání jakýsi „štít“ proti soupeři. Principem je rychlý a sladěný pohyb především útočníků. Ocitne-li se pravé „křídlo“ u mantinelu, levé se posunuje na střed a naopak. Tyto (často mnohonásobné) přesuny ve hře musí být prováděny ve vysoké intenzitě, díky tomu klade použití systému 1 - 2 - 2 vysoké nároky na fyzickou připravenost hráčů. Nejzranitelnější místo v tomto rozestavení se nachází mezi obranou a útokem a mezi útočníky.

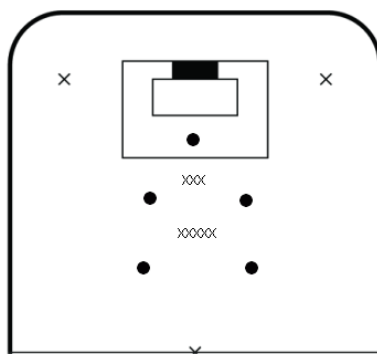
Rozestavení 1 - 2 - 2:



Rozestavení 2 - 2 - 1 (počítáno od branky soupeře)

System 2 - 2 - 1 je nejofenzivnějším a nejlepším na napadání a vyvíjení tlaku na hráče s míčkem. U nás není příliš využíván pro značné obtíže při přebírání soupeřů při bránění. Nejslabším místem můžeme označit čtverec vprostřed mezi bránícími hráči. Za hráče soupeře, který si do vyznačeného území zaběhne, brání podle momentálního postavení míčku jeden ze čtveřice hráčů (ten, od kterého je míček nejdál). Spolu s pohybem míčku si bránící hráči soupeře „předávají“ (příp. se střídají v hlídání nejnebezpečnějšího prostoru). Toto vyžaduje herní komunikaci a dokonalé sladění všech zúčastněných, jejich vysokou technicko-taktickou úroveň.

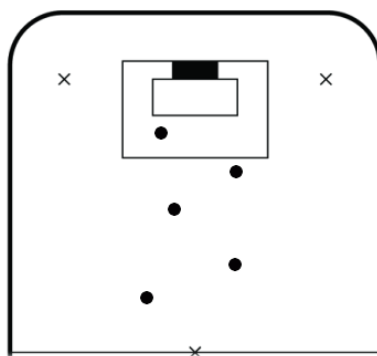
Rozestavení 2 - 2 - 1:



Rozestavení tzv. „Dvojitého vé“ („W“)

Relativně nový trend využíváný na nejvyšší úrovni. Vyvinuli a zdokonalili jej florbalisté ze Skandinávie, zejména ve Švédsku a Finsku je propracován do detailů. Toto rozestavení (které podle tvaru s trochou představivosti označujeme jako „W“) by nebylo přesné popsat číslicemi (jako např. systém 2 - 1 - 2 s předsunutým pravým „křídlem“), chápeme jej jako zcela nový systém. Je založen na efektivnějším bránění prostorů využívající lépe „hloubku“ hracího pole se zahuštěným středem.

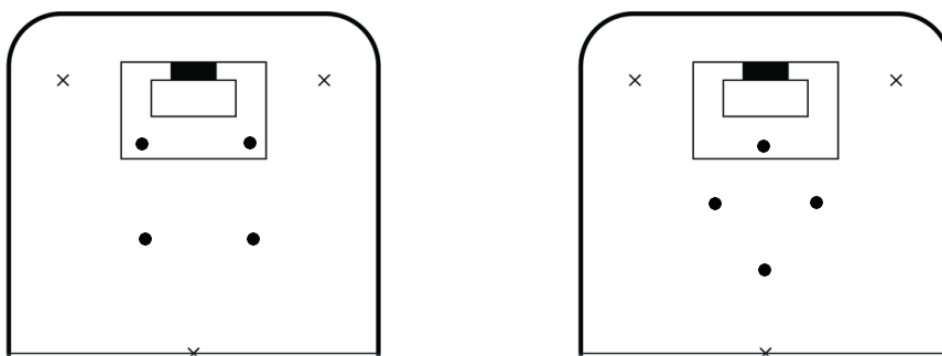
Rozestavení tvaru W:



Rozestavení při hře ve čtyřech hráčích (2 - 2)

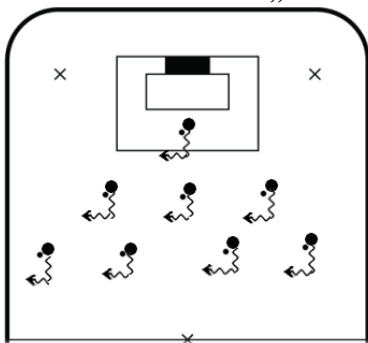
Ve školní a zájmové TV se úměrně k velikosti hrací plochy a věku svěřenců provozuje florbald s menším počtem hráčů, nejčastěji (miniflorbal) 4 + 1, příp. bez brankáře 4 + 0. Klasicky používaným a doporučovaným systémem pro hru ve čtyřech hráčích v poli je systém dvou útočníků a dvou obránců v pomyslném čtverci (2 - 2). Náročnější alternativou představuje rozestavení v myšleném kosočtverci 1 - 2 - 1.

Rozestavení ve čtyřech hráčích:

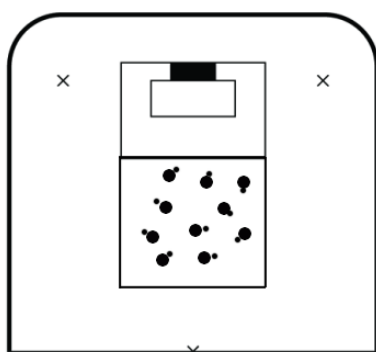


15. ZÁSOBNÍK CVIČENÍ

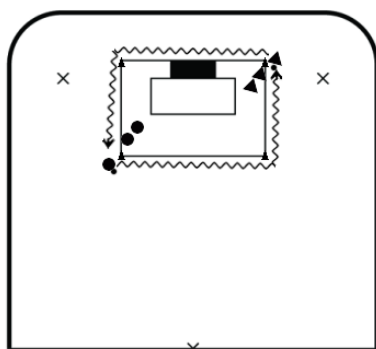
Cv. 1 Vedení míčku - „zrcadlo“



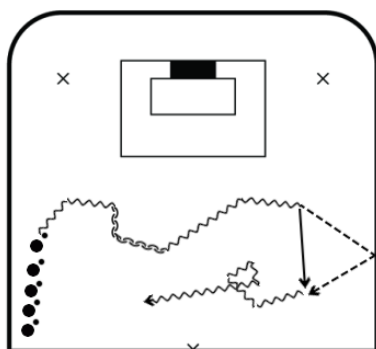
Cv. 2 Vyrážení míčků z prostoru



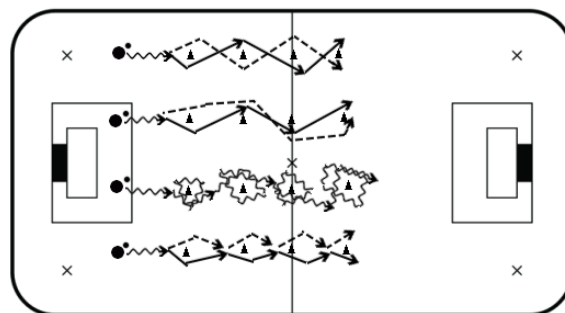
Cv. 3 Vedení míčku - závod družstev



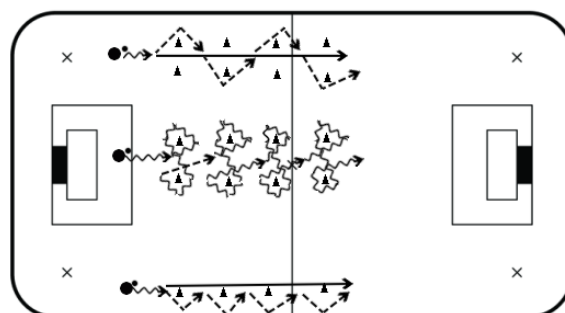
Cv. 4 Pohyb dle prvního hráče



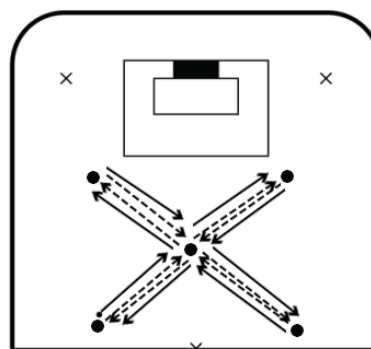
Cv. 5 Různé typy slalomů



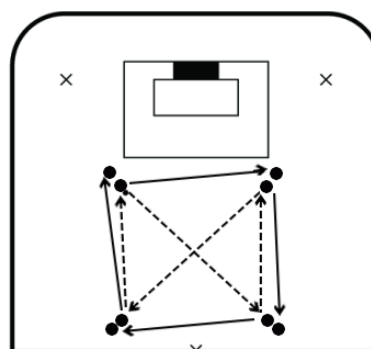
Cv. 6 Různé typy slalomů



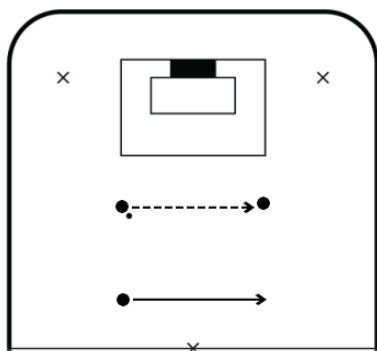
Cv. 7 Přihrávky - „kam přihraji běžím“



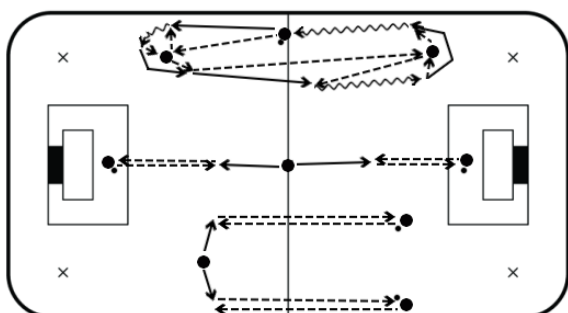
Cv. 8 Přihrávky prvním dotykem



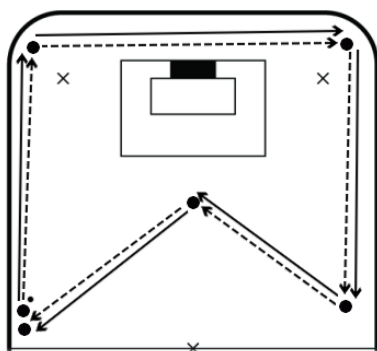
Cv. 9 Přihrávky, míček je vždy vprostřed



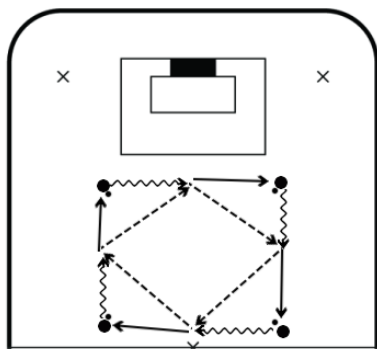
Cv. 10 Přihrávky v pohybu - různé druhy



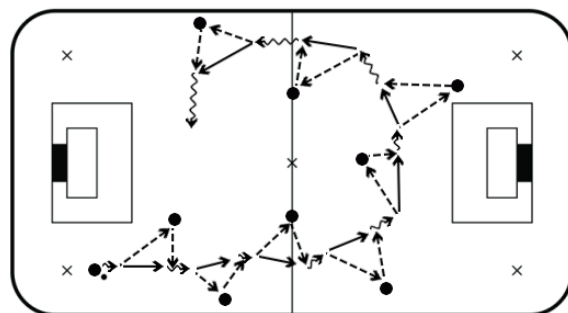
Cv. 11 Přihrávky - „kam přihraji běžím“



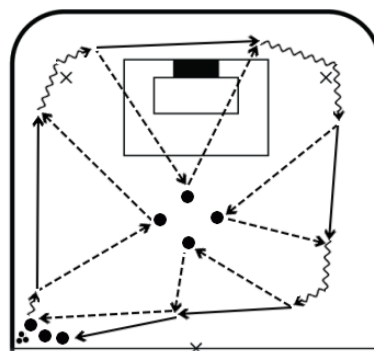
Cv. 12 Současné přihrávky v pohybu



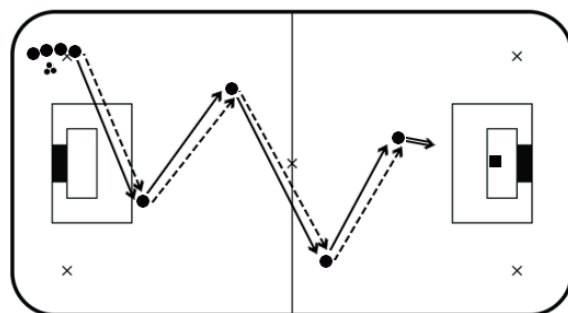
Cv. 13 Přihrávky prvním dotykem - „had“



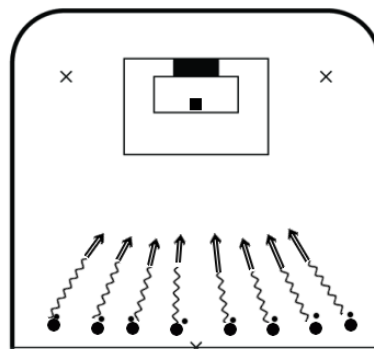
Cv. 14 Opakované „přihraj a běž“



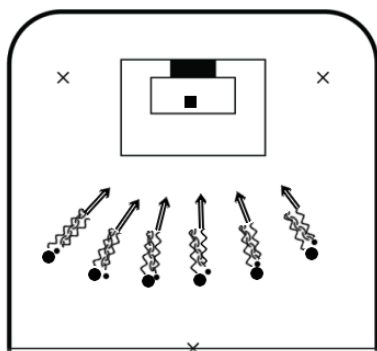
Cv. 15 „Kam přihraji běžím“ se střelbou



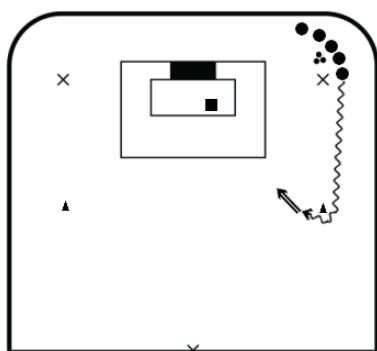
Cv. 16 Střelba po vedení míčku



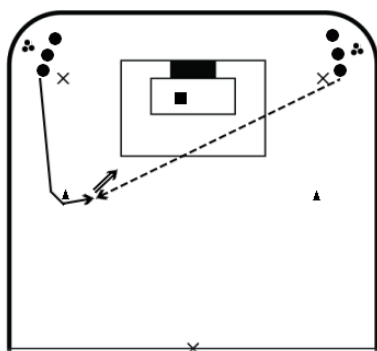
Cv. 17 Střelba z běhu vpřed a vzad



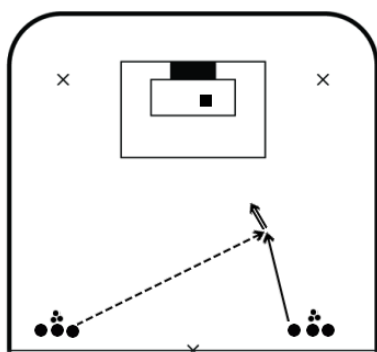
Cv. 18 Střelba po vedení míčku



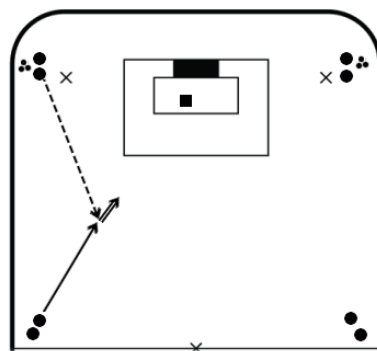
Cv. 19 „Rohy“ - střela prvním dotykem



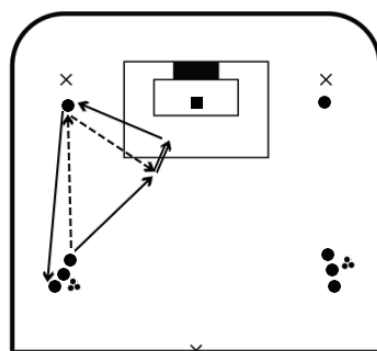
Cv. 20 Střela prvním dotykem



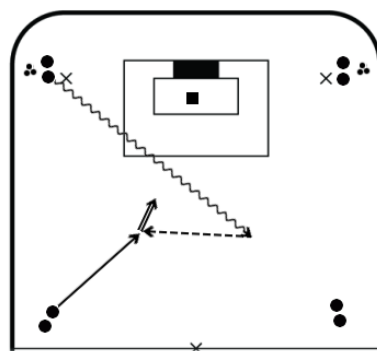
Cv. 21 Střela prvním dotykem



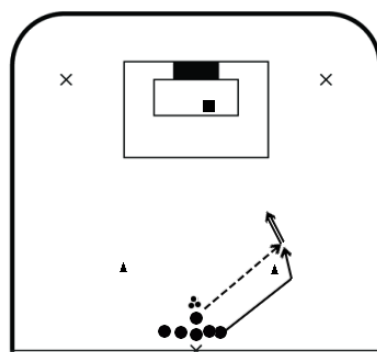
Cv. 22 „Přihraj a běž“ se střelbou



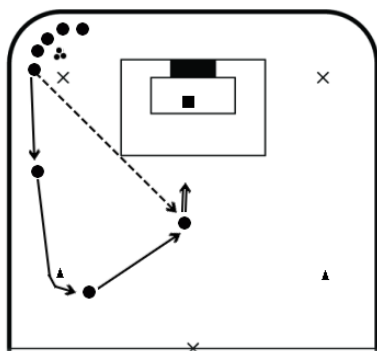
Cv. 23 Střela prvním dotykem



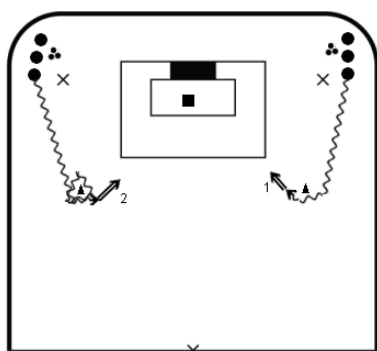
Cv. 24 Střela prvním dotykem



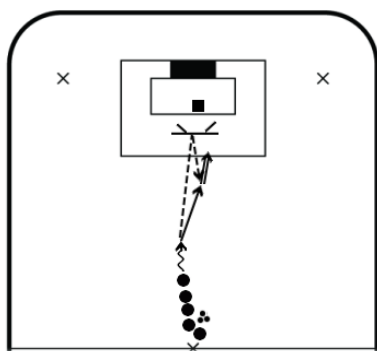
Cv. 25 Střelba prvním dotykem



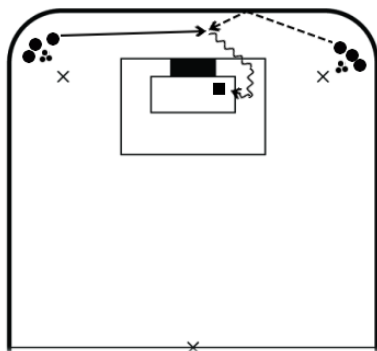
Cv. 26 Střelba po vedení míčku



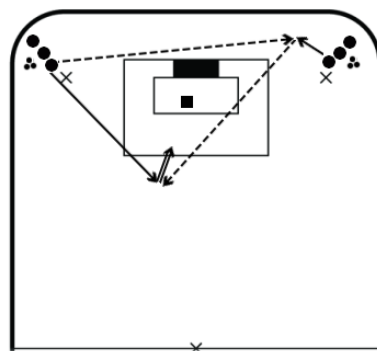
Cv. 27 Doražení míčku přes lavičku



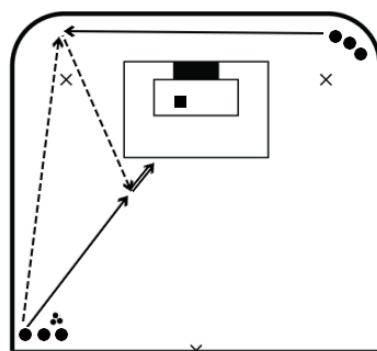
Cv. 28 Zakončení zpoza branky



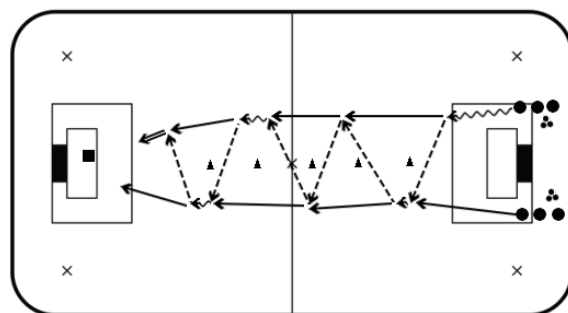
Cv. 29 „Přihraj a běž“ se střelbou



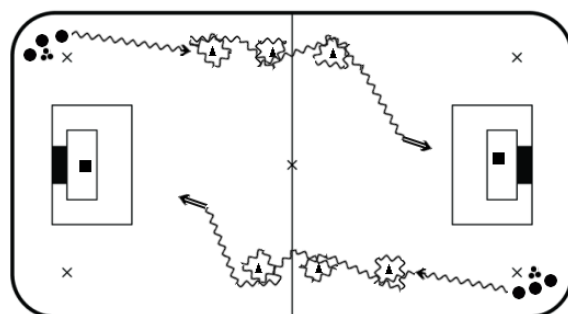
Cv. 30 „Přihraj a běž“ se střelbou



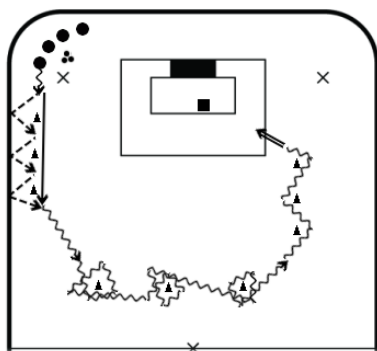
Cv. 31 Přihrávky zakončené střelbou



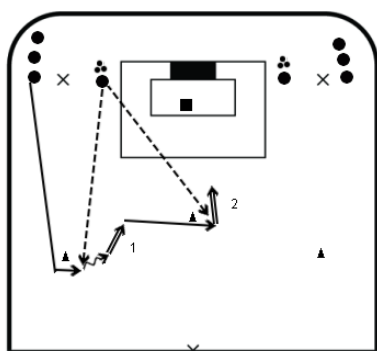
Cv. 32 Vedení míčku otočkami se střelbou



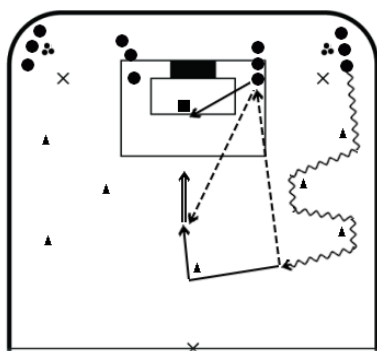
Cv. 33 Střelba po vedení míčku



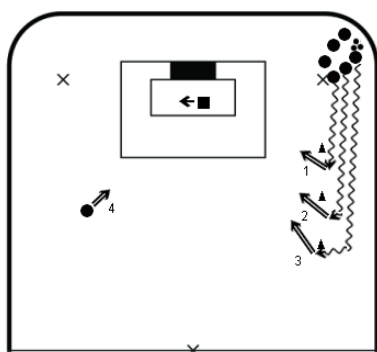
Cv. 34 Opakovaná střelba



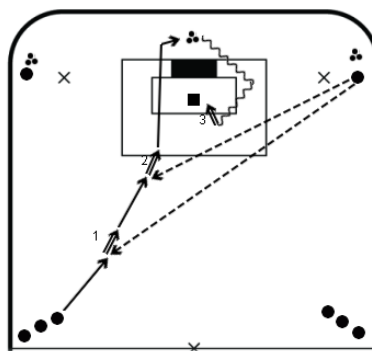
Cv. 35 „Přihraj a běž“ se střelbou



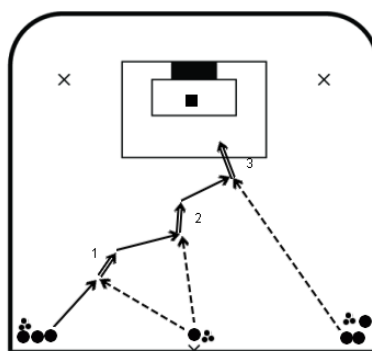
Cv. 36 Čtyři střely krátce po sobě



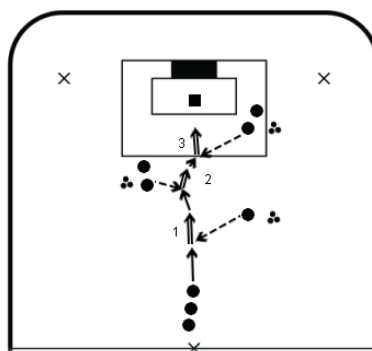
Cv. 37 Opakovaná střelba



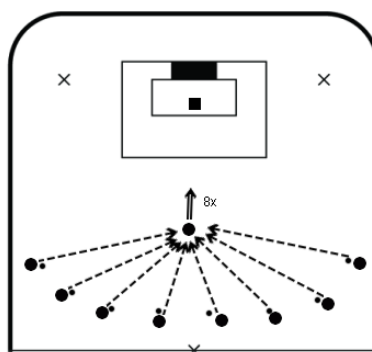
Cv. 38 Opakovaná střelba



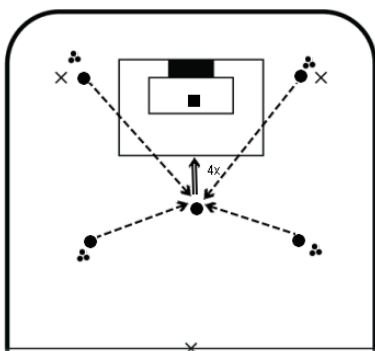
Cv. 39 Opakovaná střelba



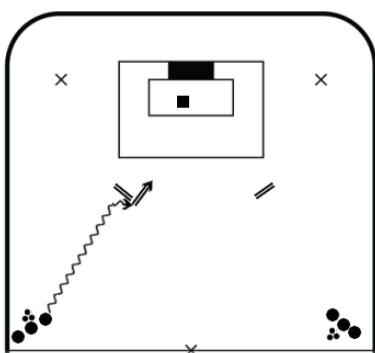
Cv. 40 Opakovaná střelba



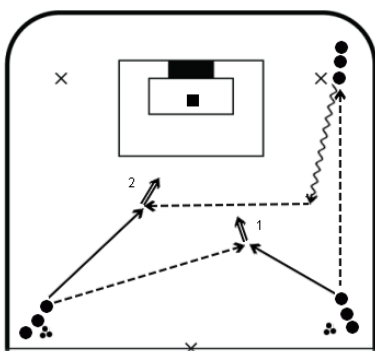
Cv. 41 Opakovaná střelba



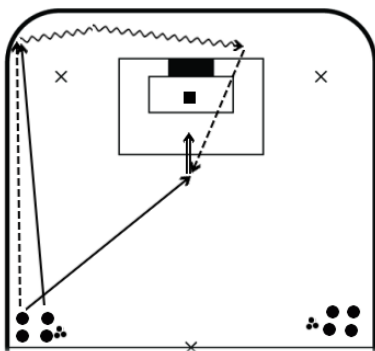
Cv. 42 Skryté střely zpoza překážky



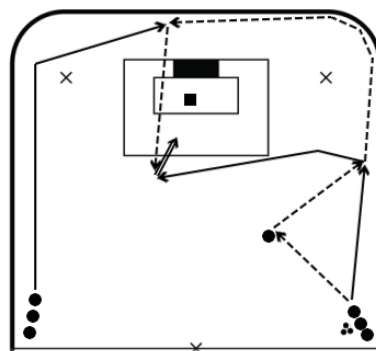
Cv. 43 Střelba prvním dotykem



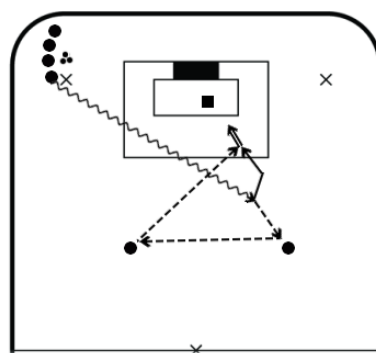
Cv. 44 Střelba prvním dotykem



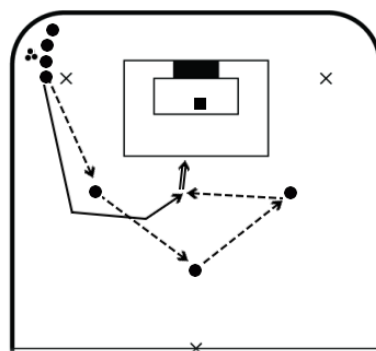
Cv. 45 Střelba prvním dotykem



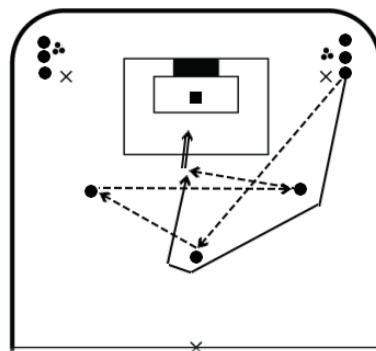
Cv. 46 Střelba prvním dotykem



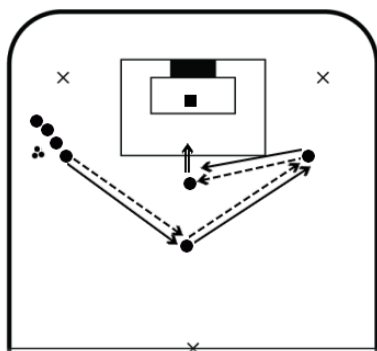
Cv. 47 Střelba prvním dotykem



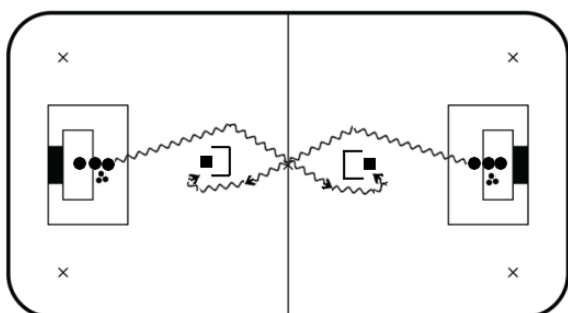
Cv. 48 Střelba prvním dotykem



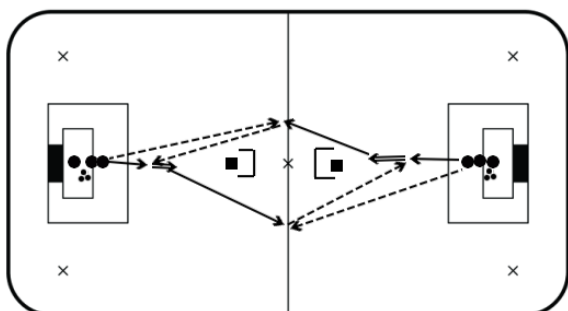
Cv. 49 Střelba prvním dotykem



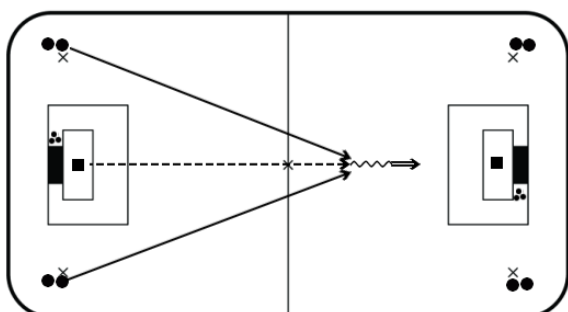
Cv. 50 Zakončení zpoza branky



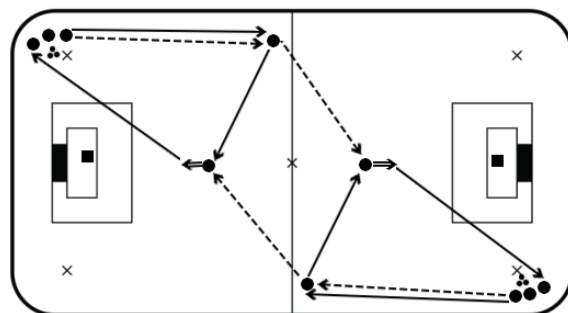
Cv. 51 „Přihraj a běž“ se střelbou



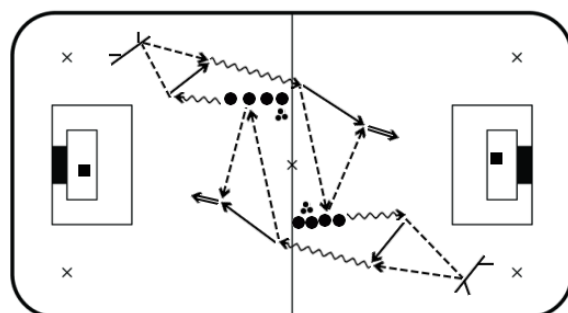
Cv. 52 Souboj o míček po výhozu



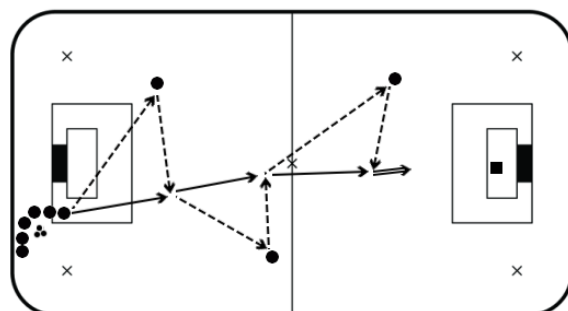
Cv. 53 Střelba prvním dotykem



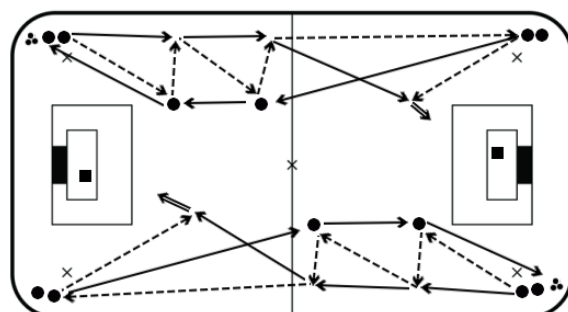
Cv. 54 „Přihraj a běž“ se střelbou



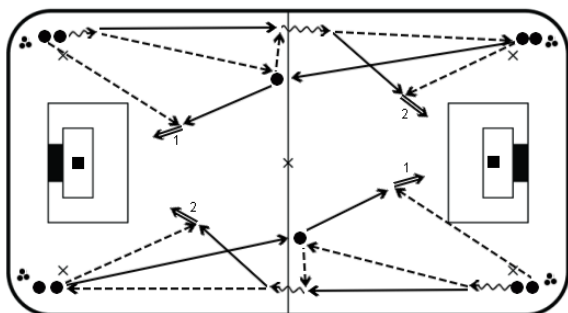
Cv. 55 Opakované „Přihraj a běž“



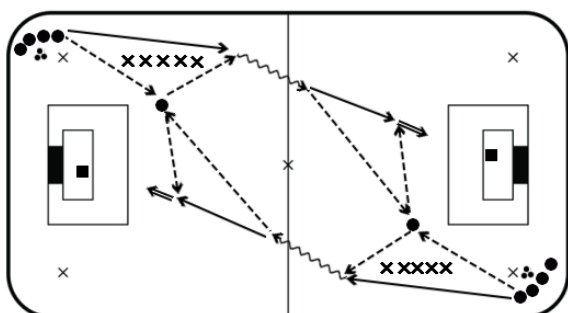
Cv. 56 Opakované „přihraj a běž“



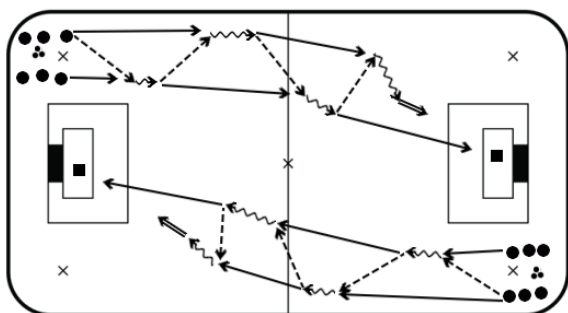
Cv. 57 „Přihraj a běž“ se střelbou



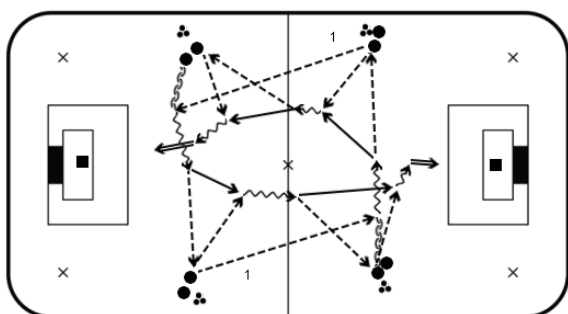
Cv. 58 „Přihraj a běž“ se střelbou



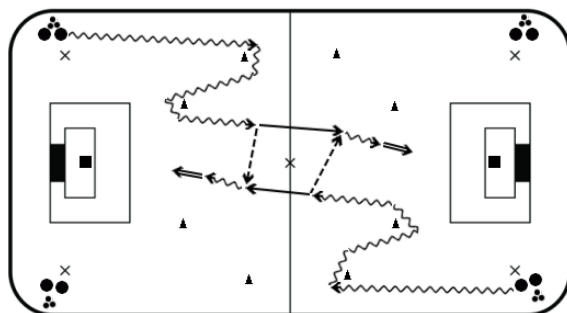
Cv. 59 Přihrávky v pohybu se střelbou



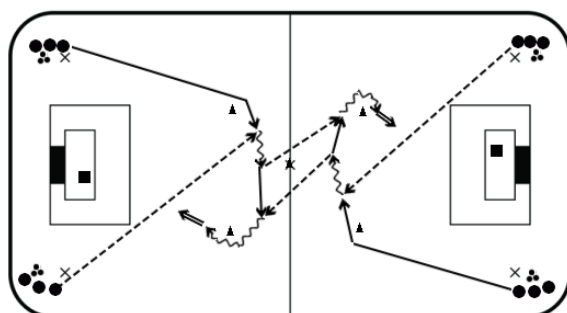
Cv. 60 Přihrávky v pohybu se střelbou



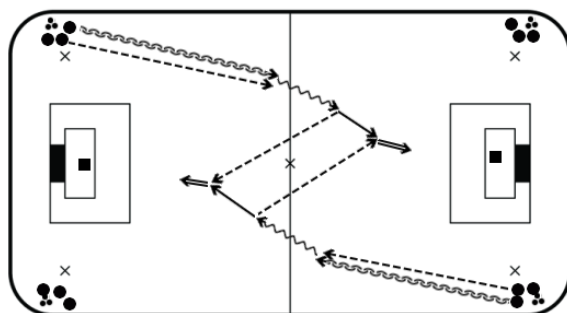
Cv. 61 Střelba po výměně míčků



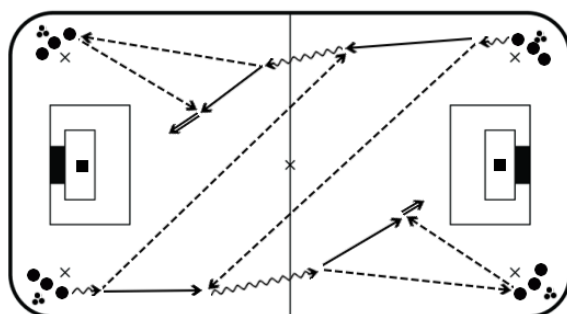
Cv. 62 Střelba po výměně míčků



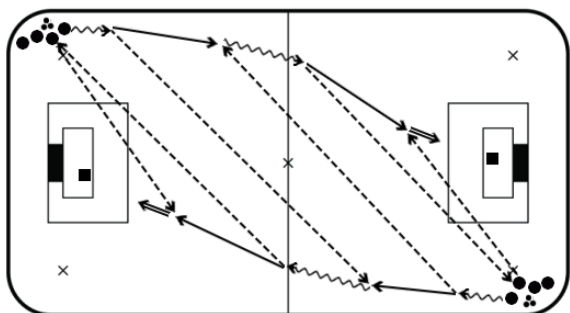
Cv. 63 Střelba po výměně míčků



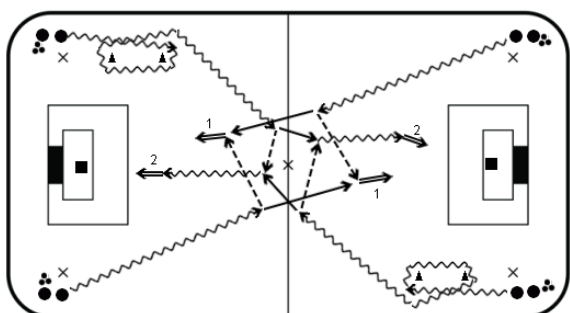
Cv. 64 Střelba po výměně míčků



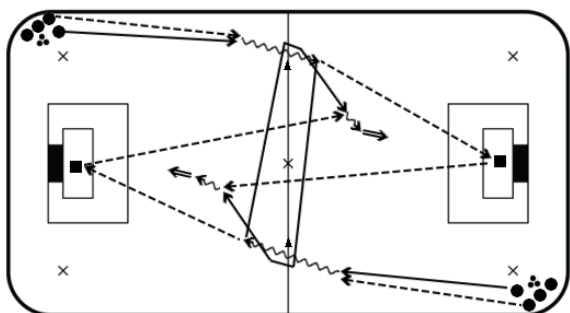
Cv. 65 Střelba po výměně míčků



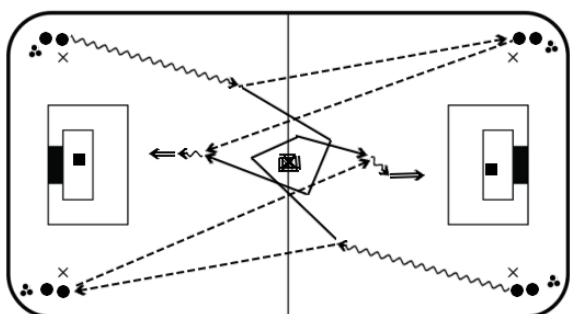
Cv. 66 Střelba po výměně míčků



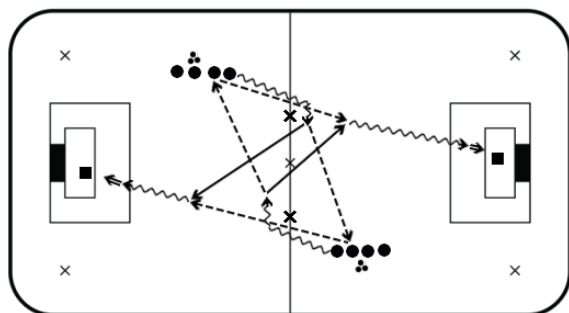
Cv. 67 Střelba po výhozu



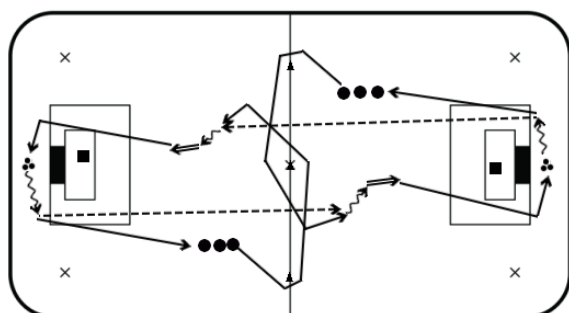
Cv. 68 Střelba po dlouhé přihrávce



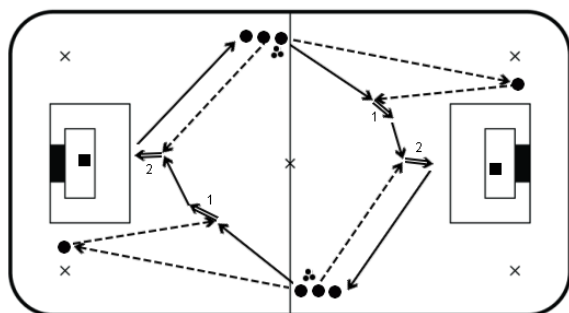
Cv. 69 Zakončení „blafákem“



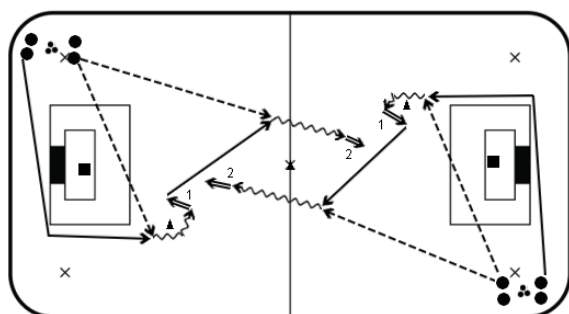
Cv. 70 Střelba po časované přihrávce



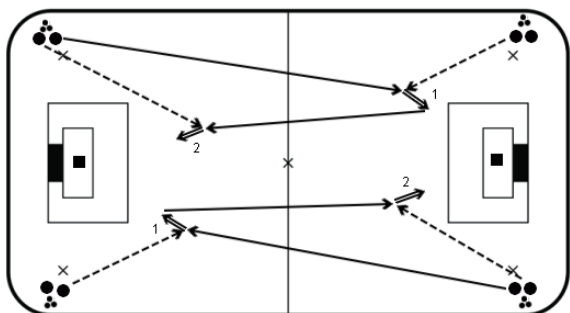
Cv. 71 Opakovaná střelba



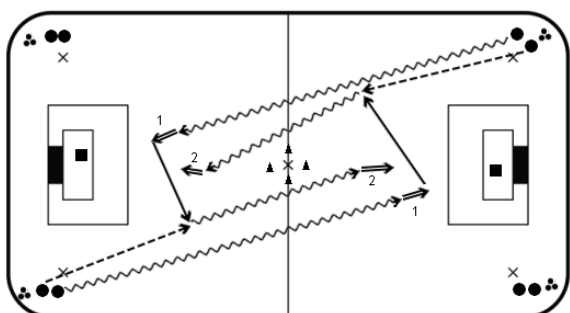
Cv. 72 Opakovaná střelba



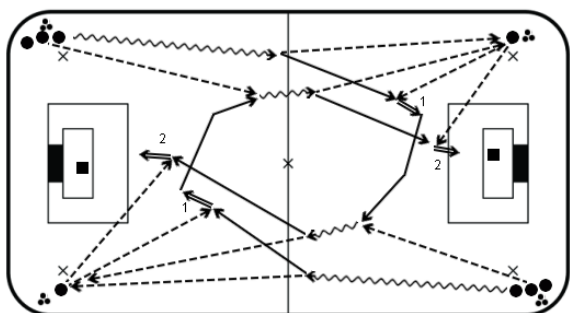
Cv. 73 Karuselové cvičení střelby



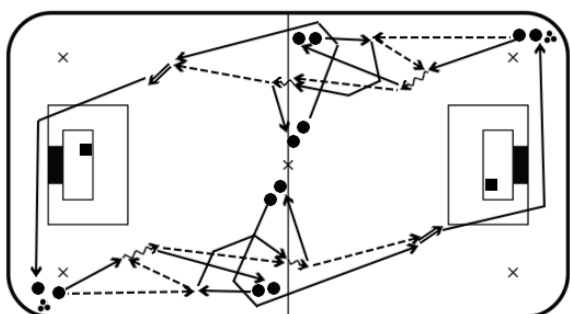
Cv. 74 Karuselové cvičení střelby



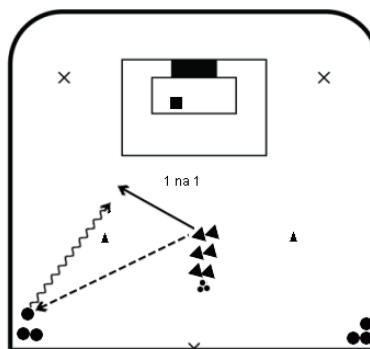
Cv. 75 Karuselové cvičení střelby



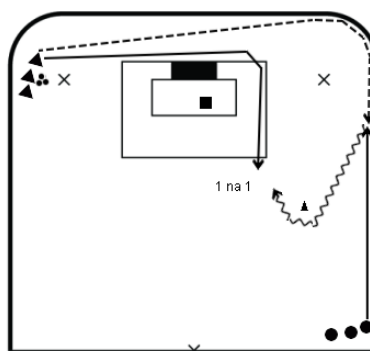
Cv. 76 Časování přihrávek - timing



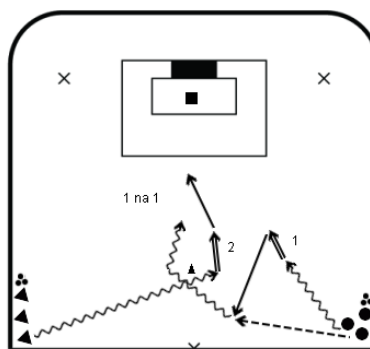
Cv. 77 Situace 1 proti 1



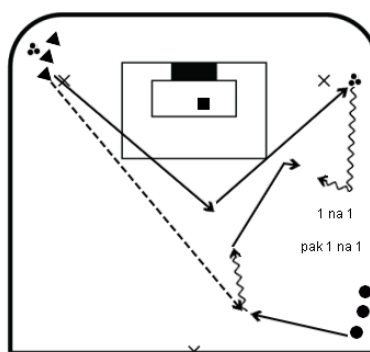
Cv. 78 Situace 1 proti 1



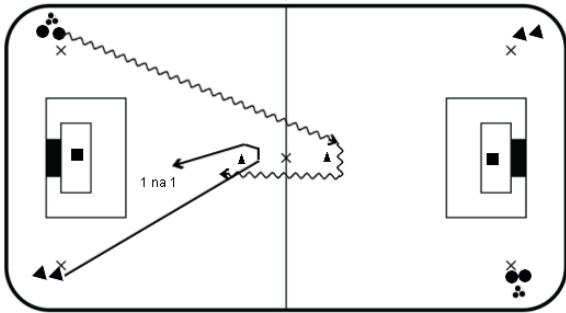
Cv. 79 Situace 1 proti 1



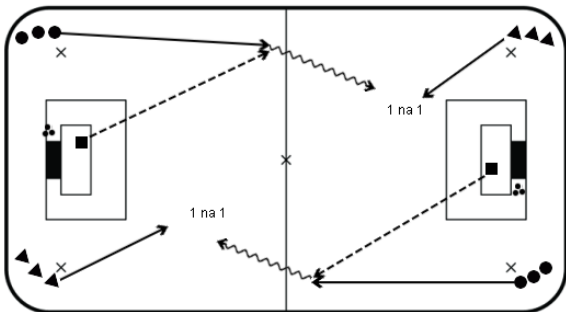
Cv. 80 Dvojnásobná situace 1 proti 1



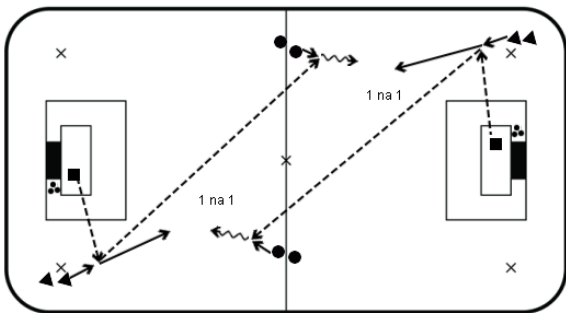
Cv. 81 Situace 1 proti 1



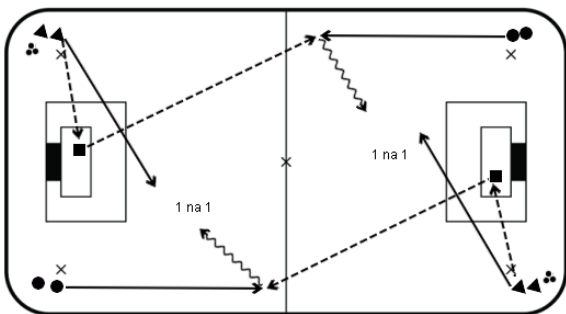
Cv. 82 Situace 1 proti 1



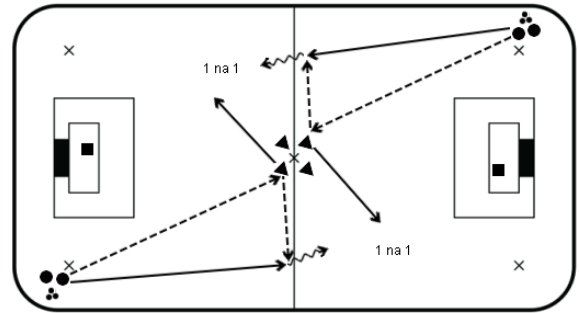
Cv. 83 Situace 1 proti 1



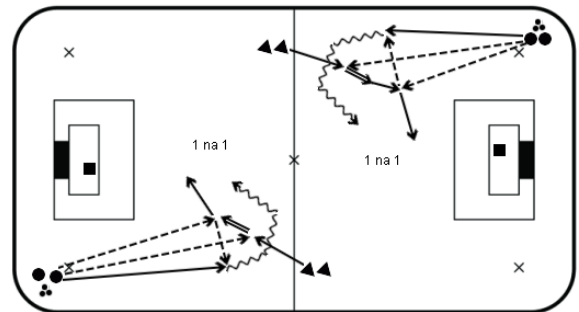
Cv. 84 Situace 1 proti 1



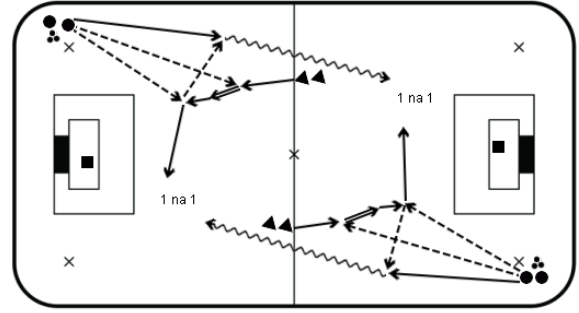
Cv. 85 Situace 1 proti 1



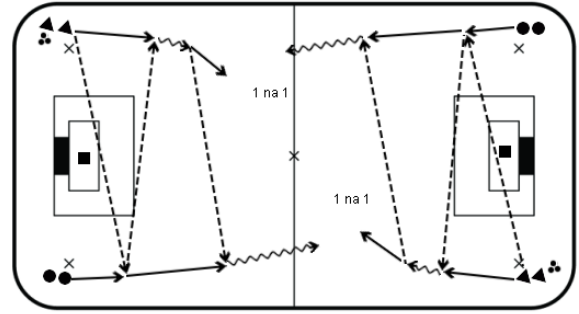
Cv. 86 Situace 1 proti 1



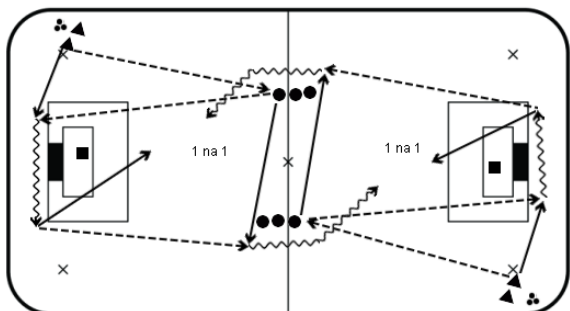
Cv. 87 Situace 1 proti 1



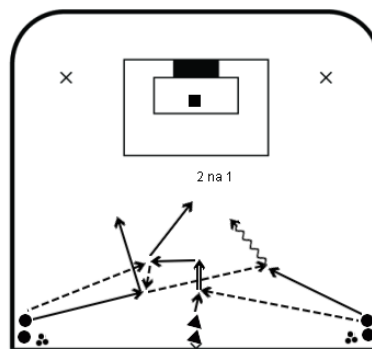
Cv. 88 Situace 1 proti 1



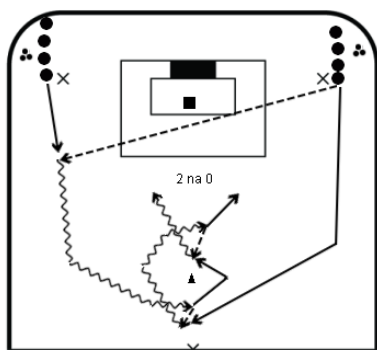
Cv. 89 Situace 1 proti 1



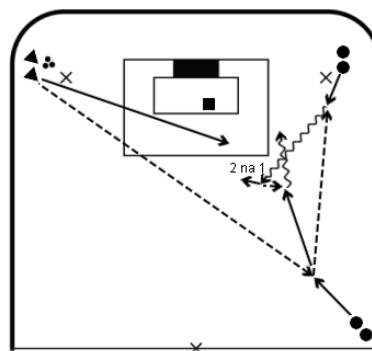
Cv. 93 Situace 2 proti 1



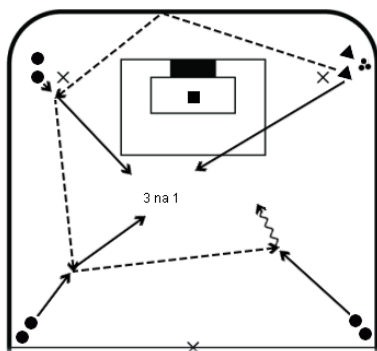
Cv. 90 Situace 2 proti brankáři s křížením



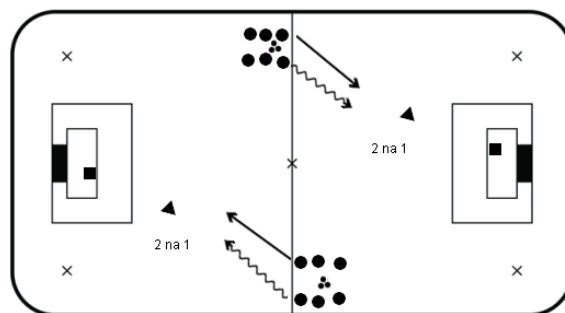
Cv. 94 Situace 2 proti 1 s křížením



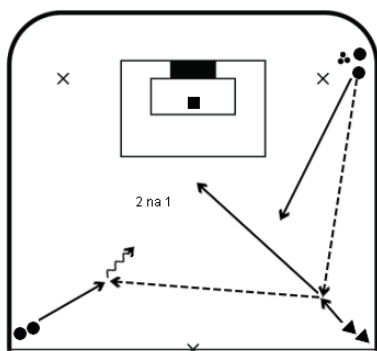
Cv. 91 Situace 3 proti 1



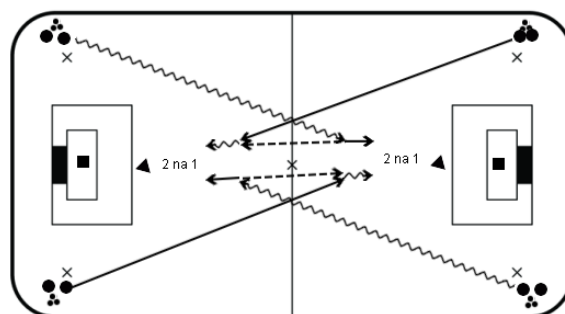
Cv. 95 Situace 2 proti 1 karuselově



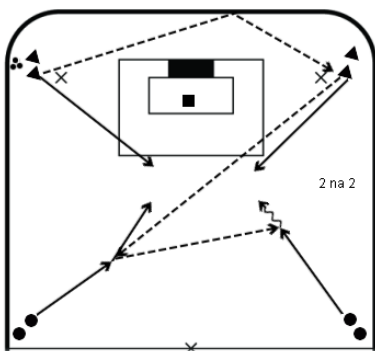
Cv. 92 Situace 2 proti 1 po přihrávkách



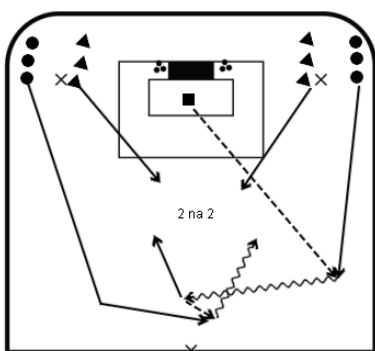
Cv. 96 Situace 2 proti 1



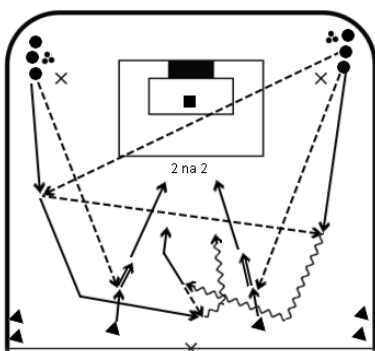
Cv. 97 Situace 2 proti 2



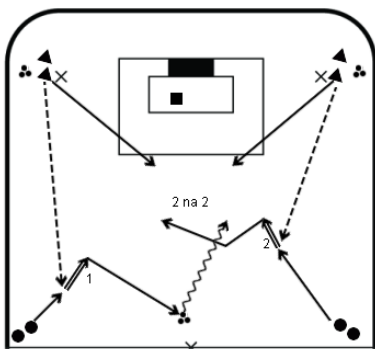
Cv. 98 Situace 2 proti 2 s křížením



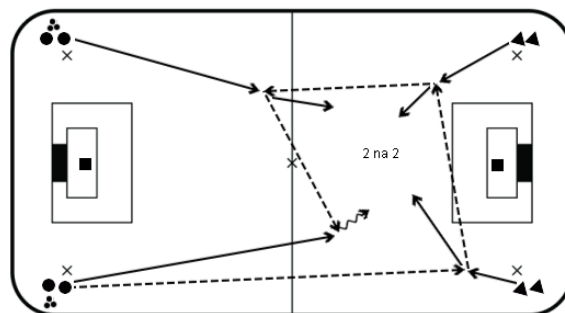
Cv. 99 Situace 2 proti 2 s křížením



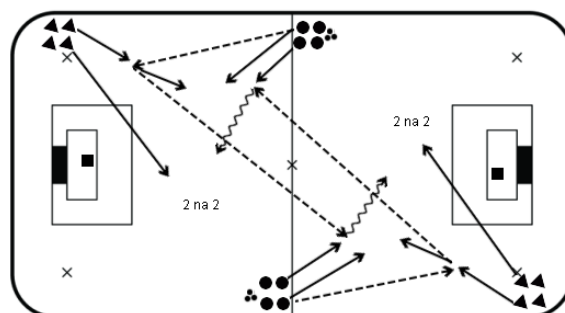
Cv. 100 Situace 2 proti 2



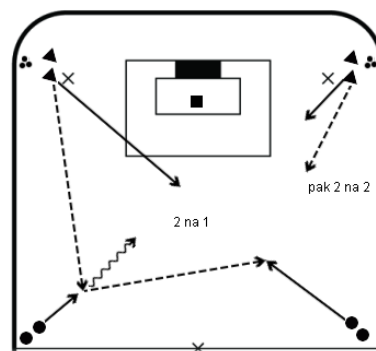
Cv. 101 Situace 2 proti 2



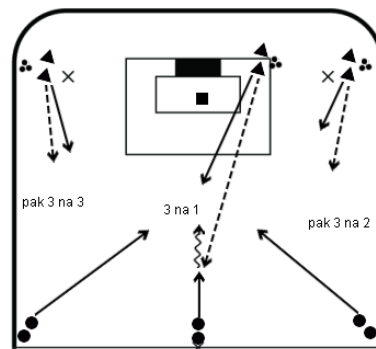
Cv. 102 Situace 2 proti 2



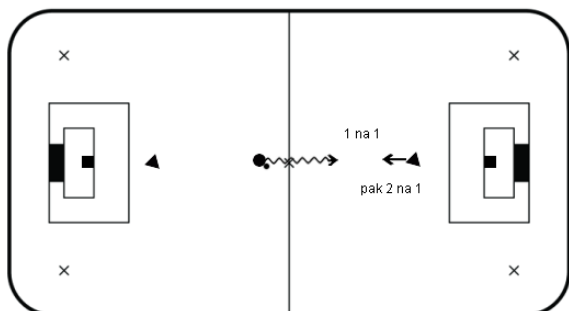
Cv. 103 Situace 2 proti 1, poté 2 proti 2



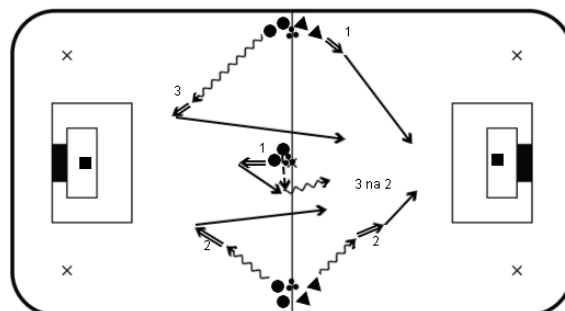
Cv. 104 Situace 3 proti 1, 2 a 3



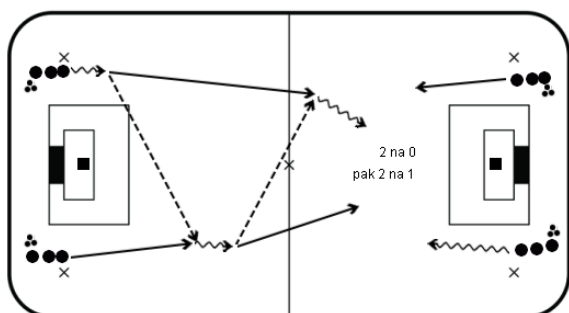
Cv. 105 Situace 1 proti 1, poté 2 proti 1



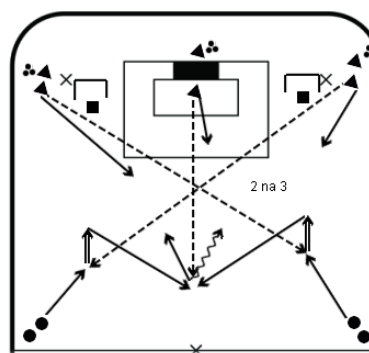
Cv. 109 Situace 3 proti 2



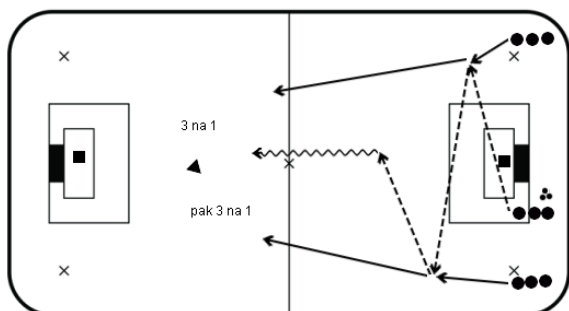
Cv. 106 Situace 2 proti 0, poté 1 proti 2
(kdo nezakončil brání)



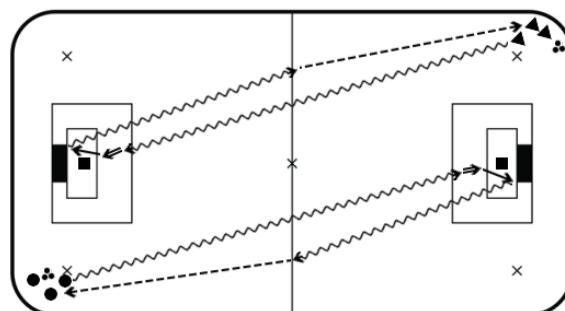
Cv. 110 Situace 2 proti 3



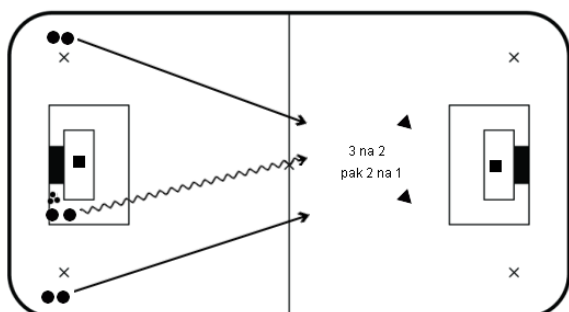
Cv. 107 Situace 3 proti 1, poté 1 proti 3
(kdo zakončil brání)



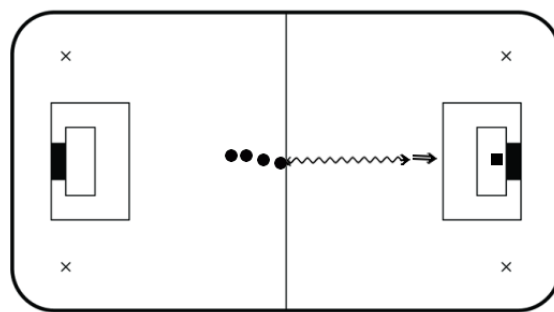
Cv. 111 Soutěž dvou družstev - štafeta,
(každý hráč musí vstřelit gól)



Cv. 108 Situace 3 proti 2, poté 1 proti 2
(kdo zakončil brání)

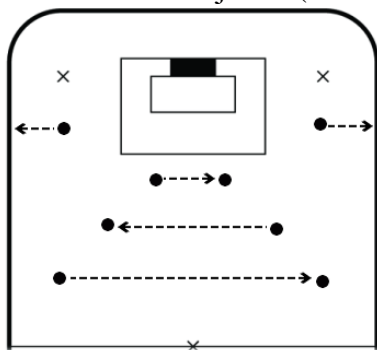


Cv. 112 Trestná střílení

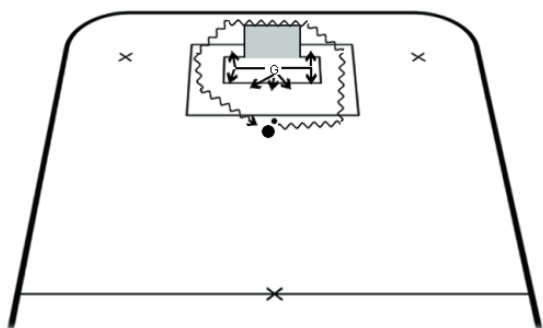


16. ZÁSOBNÍK CVIČENÍ PRO BRANKÁŘE:

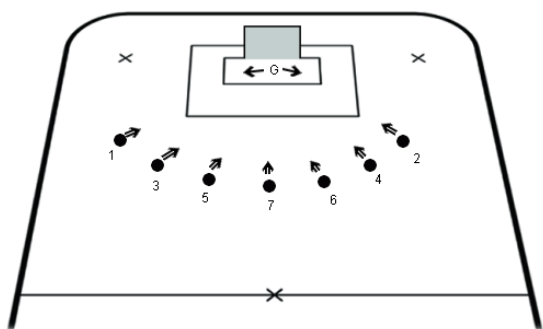
Cv. 113 Házení ve dvojicích (o mantinel)



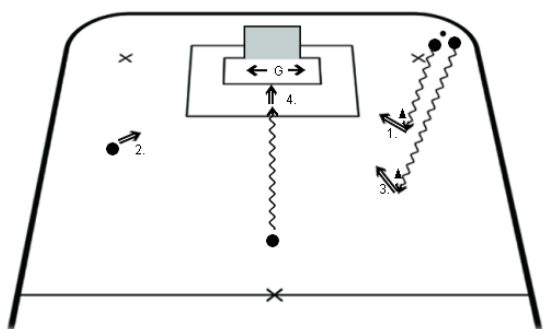
Cv. 114 Přesuny dle pohybu útočníka



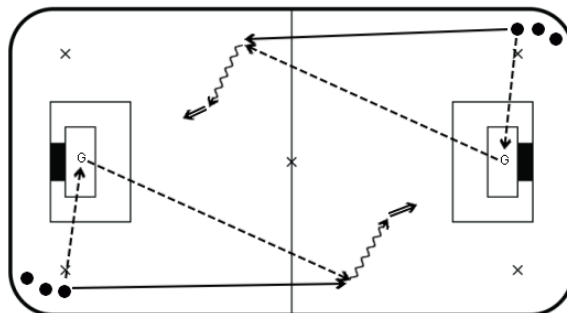
Cv. 115 Chytání střel střídavě ze stran



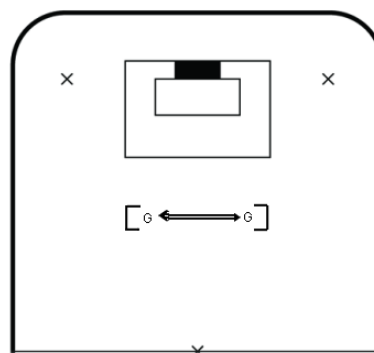
Cv. 116 Chytání střel dle pořadí s přesuny



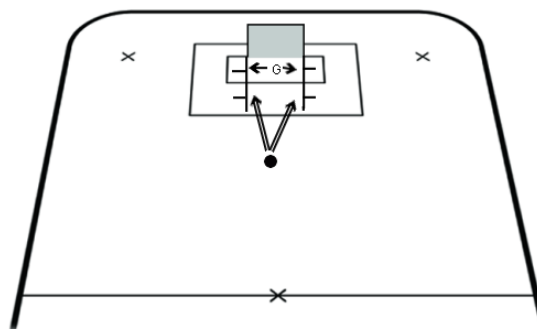
Cv. 117 Chytání střely po výhozu



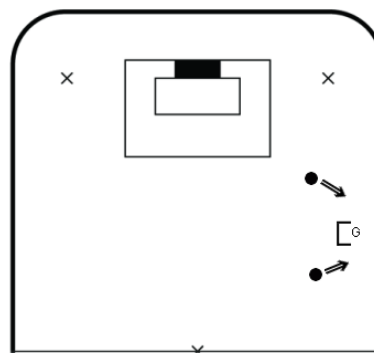
Cv. 118 Modifikovaná hra brankářů



Cv. 119 Chytání odražených míčků



Cv. 120 Chytání odražených míčků



17. PŘÍKLADY VYUČOVACÍCH JEDNOTEK

PŘÍKLAD VJ - DRIBLINK

Hra „Na babu“

Protažení

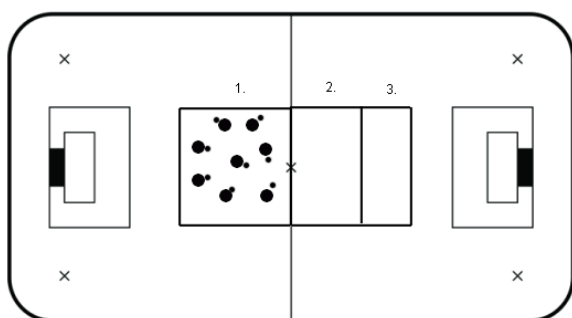
cv. 1 - Štafetové závody družstev

s využitím driblinku

cv. 2 - Soutěž v driblinku a odebrání

míčku ve třech územích, při ztrátě

míčku sestup, při vyražení postup

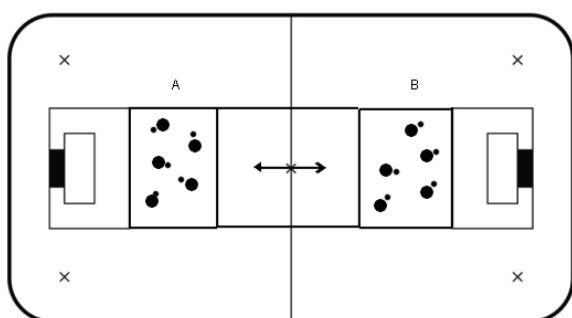


cv. 3 - Minihry opačným držením hole na menším prostoru

cv. 4 - Soutěž v driblinku a odebrání

míčku, při ztrátě přeběh do druhého

území, vítězí méně hráčů v území



cv. 5 - Modifikovaná hra, při přijetí míčku

musí hráč třikrát zadriblovat

Vyklusání

Kompenzační cvičení

PŘÍKLAD VJ - VEDENÍ MÍČKU

Rozběhání s hokejkou a míčkem

Protažení

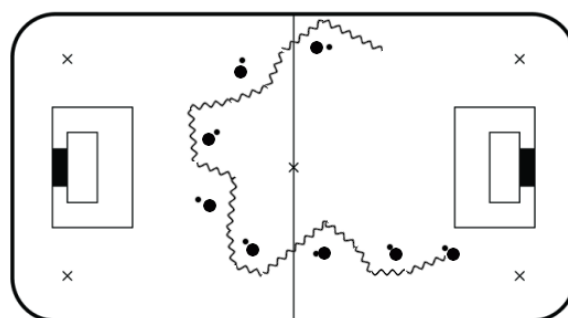
cv. 1 - Vedení míčku - slalomové dráhy

s otočkami (všechny směry)

cv. 2 - Vedení míčku mezi hráči, v těžší

variantě jsou mezi hráči kratší

vzdálenosti a hráči si mohou škodit



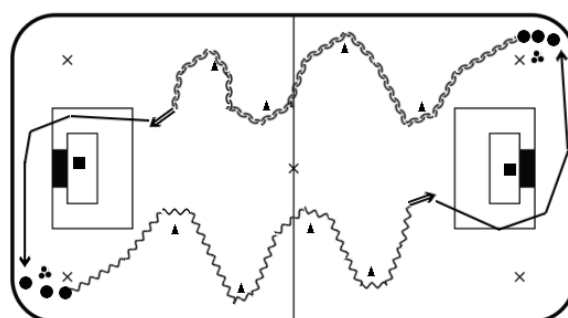
cv. 3 - Štafetové závody družstev

s využitím vedení míčku

cv. 4 - Vedení míčku slalomem zakončené

střelbou na branku v pohybu vpřed

a v pohybu vzad



cv. 5 - Modifikovaná hra, při přijetí míčku

musí hráč ujít alespoň pět kroků

Vyklusání

Kompenzační cvičení

PŘÍKLAD VJ - UVOLŇOVÁNÍ HRÁČŮ

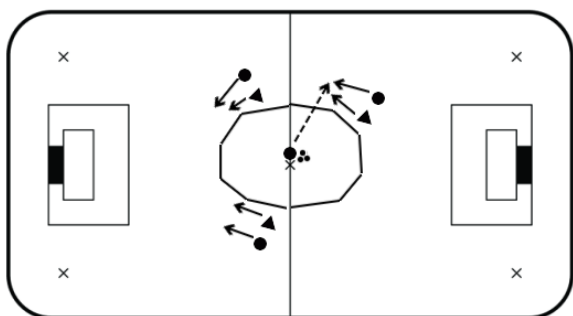
Vybíjená s florbalovým míčkem

Protažení

cv. 1 - „Na třetího“

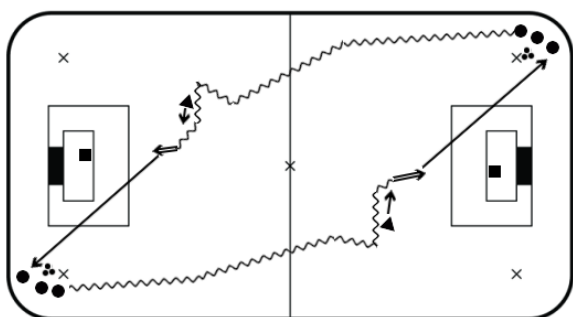
důraz na uvolňování

cv. 2 - Hráč vprostřed s míčky se snaží
přihrát útočníkovi, který se odpoutá
od obránce, střídáme role



cv. 3 - Stínování ve dvojicích, hráč v roli
útočícího se snaží odpoutat svým
pohybem od bránícího, střídáme
role

cv. 4 - Vedení míčku s uvolněním kličkou
přes pasivního obránce, zakončit
střelou na branku



cv. 5 - Modifikovaná hra, s míčkem se
nesmí pohybovat

Vyklusání

Kompenzační cvičení

PŘÍKLAD VJ - ZPRACOVÁNÍ MÍČKU

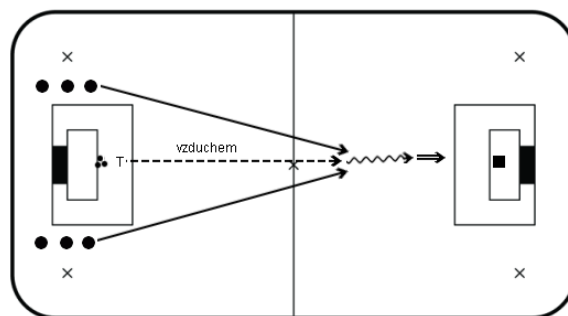
„Válka míčků“

Protažení

cv. 1 - Přihrávky vzduchem o stěnu -

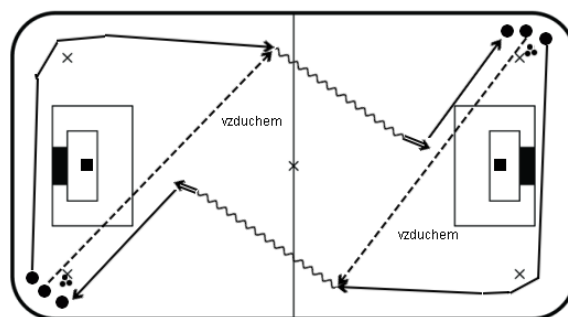
zpracování vlastní přihrávky

cv. 2 - Trenér vyhazuje míček mezi dva
hráče, kdo jej dříve zpracuje,
zakončuje na branku



cv. 3 - Přihrávky ve dvojicích vzduchem
na delší vzdálenost, důraz na
správné a včasné zpracování míčku

cv. 4 - Lobovaná přihrávka na
rozběhnutého hráče, ten po
zpracování míčku zakončuje střelou
na branku



cv. 5 - Modifikovaná hra, přihrávat se smí
pouze vzduchem

Vyklusání

Kompenzační cvičení

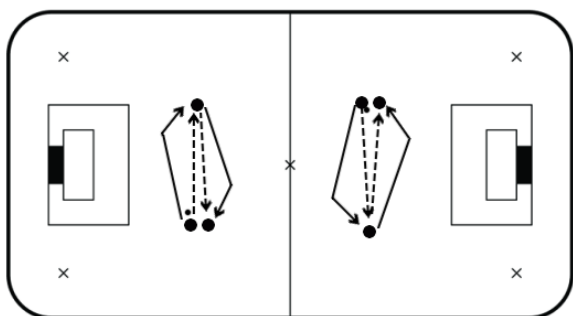
PŘÍKLAD VJ - PŘIHRÁVKY

Přihrávaná (soutěž týmů v počtu přihrávek)

Protažení

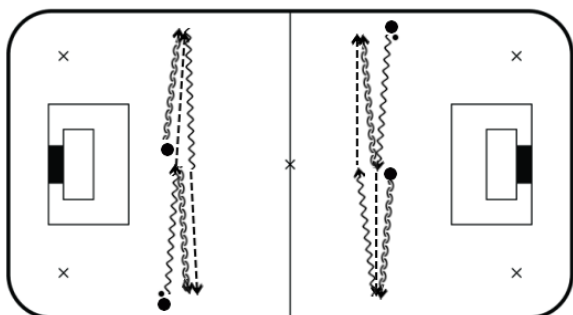
cv. 1 - Přihrávky ve dvojicích z místa na krátkou vzdálenost, využití všech způsobů,

cv. 2 - Přihrávky ve trojicích s přebíháním ve smyslu „kam přihráji, běžím“



cv. 3 - Soutěž dvojic, kdo si nejrychleji x krát přihráje požadovaným způsobem na danou vzdálenost

cv. 4 - Přihrávky dvojic v pohybu; vedení míčku směrem vpřed, přihrávka a pohyb zpět bez míčku



cv. 5 - Modifikovaná hra, s omezením na dva doteky

Vyklusání

Kompenzační cvičení

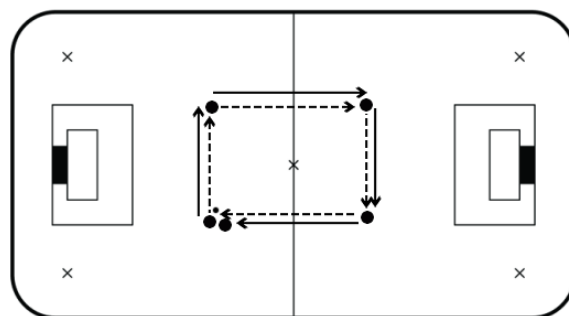
PŘÍKLAD VJ - PŘIHRÁVKY

Přihrávky dvojic v pohybu po hřišti

Protažení

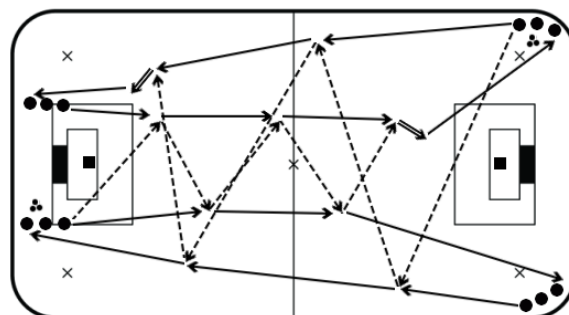
cv. 1 - „Bago“, možno omezit počet doteků či přidat činnosti při přijmutí nebo při odehrání míčku

cv. 2 - Přebíhání „kam přihráji, běžím“



cv. 3 - Soutěž družstev, které si dokáže vícekrát přihrát požadovaným způsobem za stanovený čas

cv. 4 - Přihrávky dvojic v pohybu na zakončené střelbou prvním dotykem na branku



cv. 5 - Modifikovaná hra, povinně 5 přihrávek před střelbou

Vyklusání

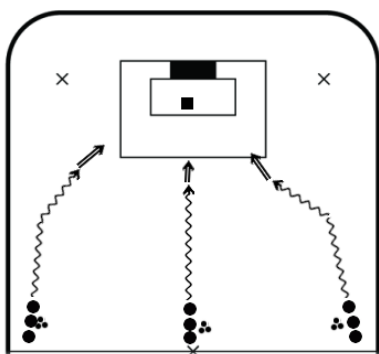
Kompenzační cvičení

PŘÍKLAD VJ - STŘELBA

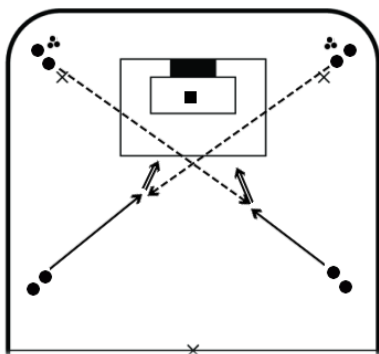
„Na Mrazíka“

Protažení

- cv. 1 - Nácvik a zdokonalování střelby z místa o zeď či mantinel, snaha o správnou techniku a přesnost
cv. 2 - Hráči vybíhají za sebou a střílí z běhu tahem na branku



- cv. 3 - Soutěž v přesnosti střelby, na terč, vymezený prostor v bráně, břevno
cv. 4 - Hráč vybíhá bez míčku a po přihrávce z rohu provádí střelbu příklepem prvním dotykem



- cv. 5 - Modifikovaná hra, útočící tým musí do 20 s vystřelit

Vyklusání

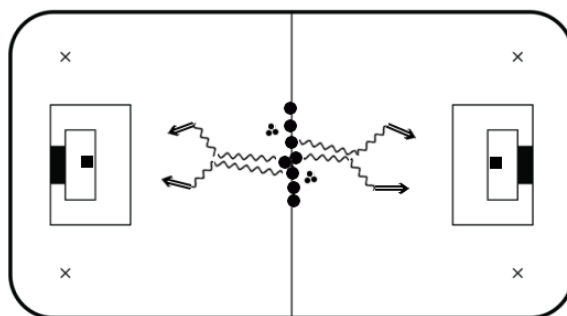
Kompenzační cvičení

PŘÍKLAD VJ - STŘELBA

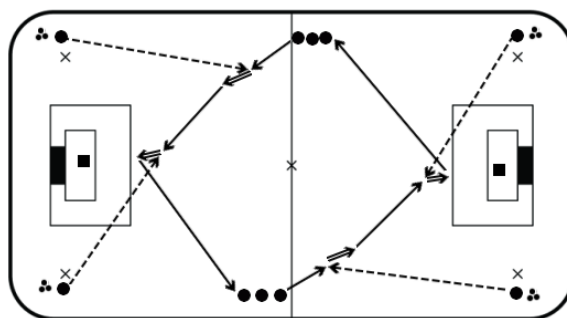
„Červení - bílí“ s hokejkami a míčky

Protažení

- cv. 1 - „Na Hradního“, hráči v kruhu, uprostřed jeden stráží kužel, ostatní si přihrávají a snaží se jej sestřelit
cv. 2 - Hráči vybíhají za sebou, střídavě střílí tahem ze stran na branku



- cv. 3 - Samostatné nájezdy, vyřazovací soutěž
cv. 4 - Hráč vybíhá bez míčku a provádí opakovanou střelbu prvním dotykem po přihrávkách z rohů



- cv. 5 - Modifikovaná hra, útočící tým musí po překonání poloviny hřiště do tří přihrávek vystřelit na branku

Vyklusání

Kompenzační cvičení

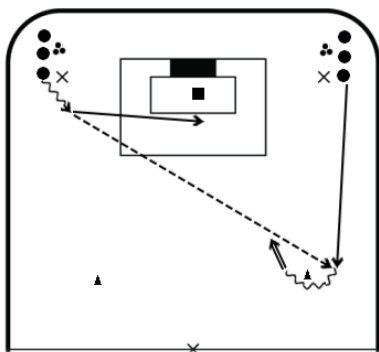
PŘÍKLAD VJ - CLONĚNÍ A TEČOVÁNÍ

„Rybičky - rybáři“ s hokejkami a míčky

Protažení

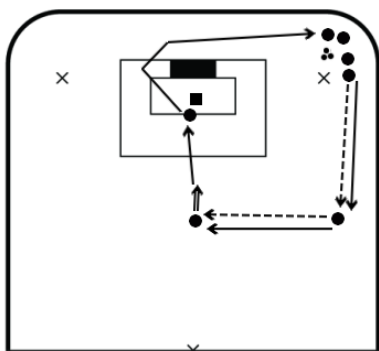
cv. 1 - Nácvik a zdokonalování tečování ve dvojicích, jeden hráč nastřeluje míček, druhý se snaží jej tečovat

cv. 2 - Hráč přihrává nabíhajícímu a běží do brankoviště clonit brankáře, příp. tečovat a dorážet



cv. 3 - Nácvik a zdokonalování správného clonění, hráči v půlkruhu střílí na branku, clonící hráč v brankovišti

cv. 4 - Hráči provádí přihrávky a střelbu prvním dotykem, střelec posléze cloní brankáře



cv. 5 - Modifikovaná hra, jeden hráč stále v brankovišti

Vyklusání

Kompenzační cvičení

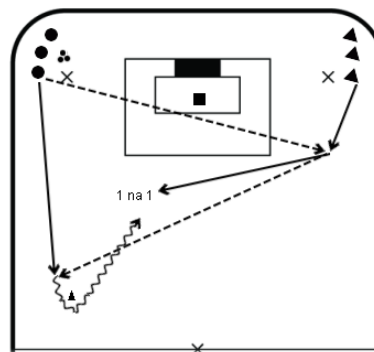
PŘÍKLAD VJ - SITUACE 1 PROTI 1

Obehřávání o míček ve dvojicích

Protažení

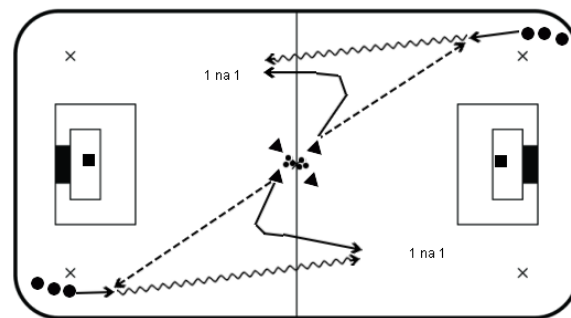
cv. 1 - Nácvik a zdokonalování kliček, situace 1 proti 1 ve omezeném prostoru, útočící se snaží o kličku

cv. 2 - Hráč v roli bránícího naráží míček do běhu útočícímu a běží jej bránit, střídáme role hráčů



cv. 3 - Minihry 1 proti 1 na malém prostoru na minibranky

cv. 4 - Řešení situace 1 proti 1 po přihrávce obránce útočnickovi, střídáme úlohy hráčů



cv. 5 - Modifikovaná hra, hráči musí po přijetí míčku obejít alespoň jednoho soupeře než přihrají, příp. vystřelí

Vyklusání

Kompenzační cvičení

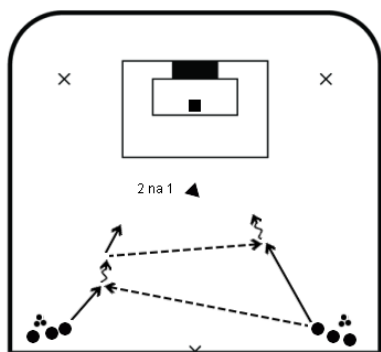
PŘÍKLAD VJ - SITUACE 2 PROTI 1

Obehřávání o jeden míček ve trojicích

Protažení

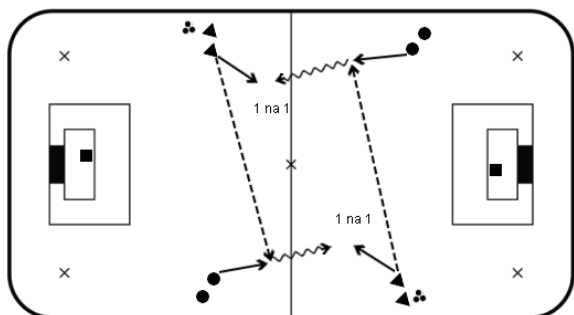
cv. 1 - Obehřávání v situaci 2 proti 1 ve vymezeném prostoru, střídáme role hráčů

cv. 2 - Řešení situace 2 proti 1, střídáme hráče v útočných i obranných pozicích



cv. 3 - Minihry 2 proti 2 na malém prostoru na minibranky

cv. 4 - Řešení situace 2 proti 1 po přihrávce obránce útočníkům, střídáme úlohy hráčů



cv. 5 - Modifikovaná hra 4 na 4, dva hráči z obou týmů jsou stále na obranné a dva stále na útočné polovině

Vyklusání

Kompenzační cvičení

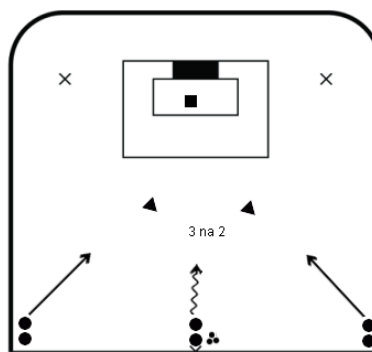
PŘÍKLAD VJ - SITUACE 3 PROTI 2

Přihrávky dvojic v pohybu po hřišti

Protažení

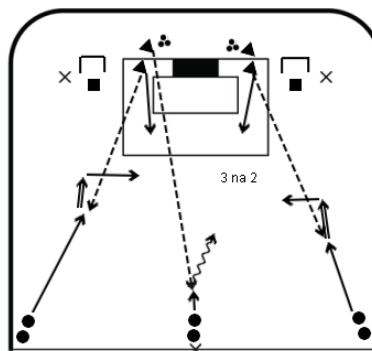
cv. 1 - Obehřávání v situaci 3 proti 2 ve vymezeném prostoru, střídáme role hráčů

cv. 2 - Řešení situace 3 proti 2, střídáme hráče v útočných i obranných pozicích



cv. 3 - Minihry 3 proti 3 na malém prostoru na minibranky

cv. 4 - Řešení situace 3 proti 2 po přihrávce obránce útočníkům a jejich střelbě, střídáme úlohy hráčů



cv. 5 - Modifikovaná hra, tři hráči obou týmů stále na útočné a dva na obranné polovině, (tzn. na každé půlce hřiště 3 na 2)

Vyklusání

Kompenzační cvičení

PŘÍKLAD VJ - BLOKOVÁNÍ STŘELBY

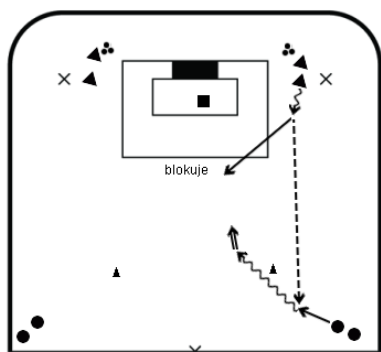
„Belhavá baba“ (dotýká se části těla)

Protažení

cv. 1 - „Prostřel soupeře“ - střelecká soutěž

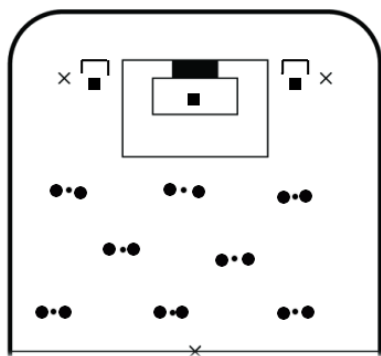
dvojic, střílí proti sobě na delší vzdálenost, střelbu mohou blokovat

cv. 2 - Hráč v obranné pozici přihrává útočníkovi a běží blokovat jeho střelu před branku



cv. 3 - Návčik bránění standartních situací

cv. 4 - Hromadné buly na signál, vítězové se snaží zakončit na libovolnou branku, prohrávající blokují jejich střely



cv. 5 - Modifikovaná hra s upraveným počítáním, každá střela na branku za jeden bod, gól za čtyři body

Vyklusání

Kompenzační cvičení

PŘÍKLAD VJ - PŘIHRÁJ A BĚŽ

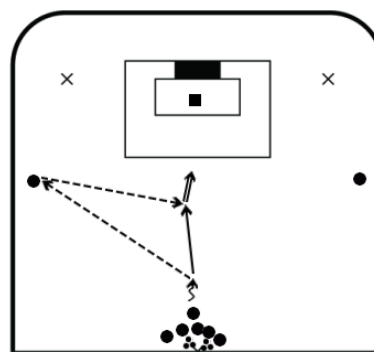
Hra „Na babu“, babu má více hráčů,

předávají ji míčkem, který si hází

Protažení

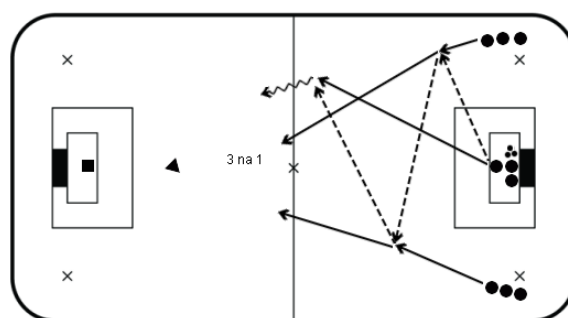
cv. 1 - Přihrávkový trojúhelník, hráči na jeho vrcholech, přihrávají si a přebíhají ve směru přihrávky

cv. 2 - Kombinace „přihraj a běž“ se stálými „narážeči“



cv. 3 - Soutěž družstev v kombinaci „přihraj a běž“, štafetový způsob přihrávek a přeběhů na danou vzdálenost

cv. 4 - Řešení situace 3 proti 1, útočící trojice provádí kombinaci „přihraj a běž“ alespoň do poloviny hřiště



cv. 5 - Modifikovaná hra, střílet se smí jen prvním dotykem

Vyklusání

Kompenzační cvičení

PŘÍKLAD VJ - KŘÍŽENÍ

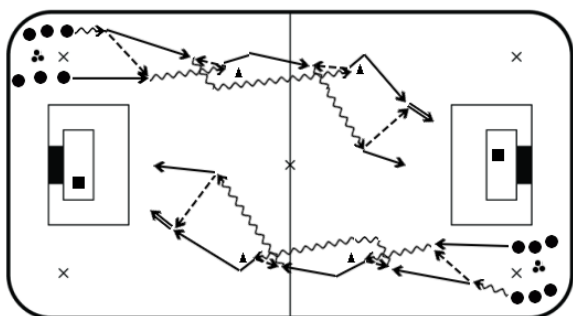
Račí fotbal

Protažení

cv. 1 - Nácvik správného provedení

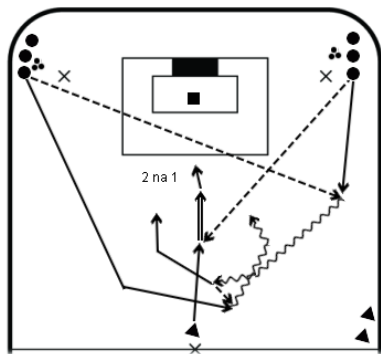
křížení ve dvojicích, s přenecháním
míčku i bez přenechání

cv. 2 - Dvojice hráčů provádí dvojnásobné
křížení, poté zakončují střelou na
branku



cv. 3 - Minihrá 2 proti 2 na malém
prostoru na minibranky

cv. 4 - Řešení situace 2 proti 1 za pomoci
křížení po předchozí střele obránce,
střídáme role hráčů



cv. 5 - Modifikovaná hra, střílet se smí
pouze po křížení

Vyklusání

Kompenzační cvičení

18. PŘÍKLADY FOREM TRÉNINKU

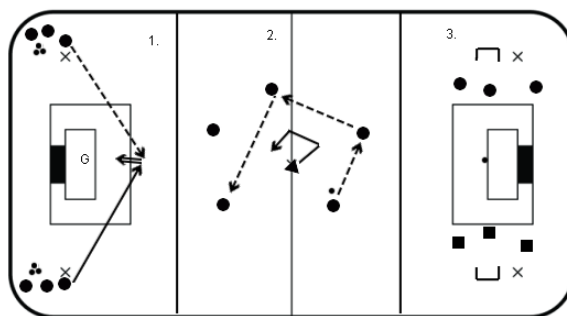
METODA STANOVIŠŤ

Příklad A:

cv. 1 - cvičení na střelbu z první z blízka

cv. 2 - „bago“

cv. 3 - minihra 3 proti 3



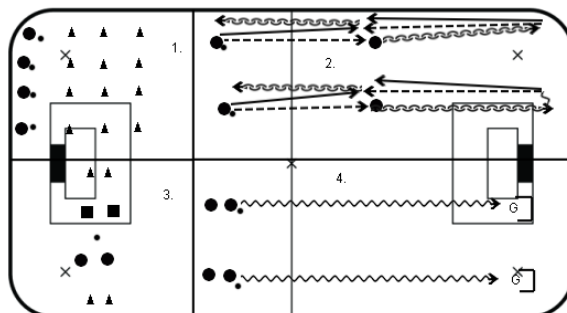
Příklad B:

cv. 1 - slalomové dráhy

cv. 2 - přihrávky v pohybu

cv. 3 - minihra 2 na 2

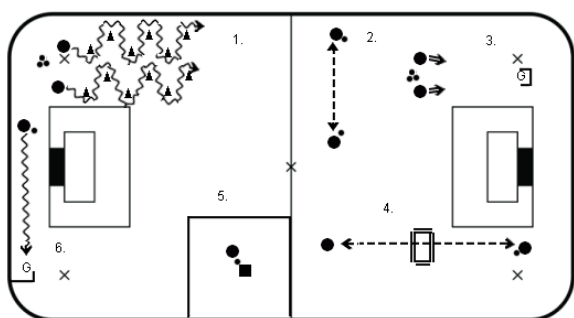
cv. 4 - samostatné nájezdy



KRUHOVÝ PROVOZ

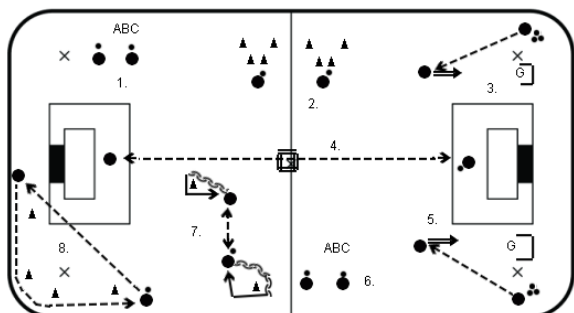
Příklad A:

- cv. 1 - slalomové dráhy
- cv. 2, 4 - různé druhy přihrávek
- cv. 3, 6 - střelba z místa a z pohybu
- cv. 5 - obehřávání o míček v území



Příklad B:

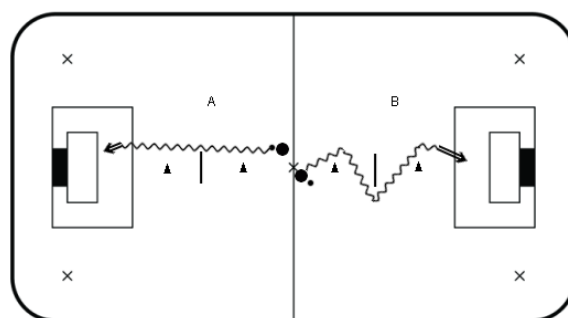
- cv. 1, 2, 6 - florbalová abeceda
- cv. 2 - osmičky okolo kuželů
- cv. 3, 5 - střelba z první po přihrávce
- cv. 4, 7, 8 - různé druhy přihrávek



DIFERENCIACE SLOŽITOSTI

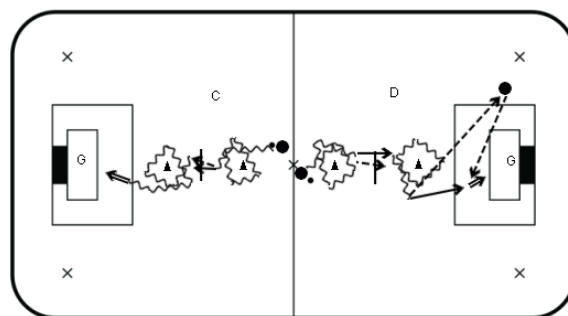
cv. A - začátečník provádí vedení míčku a snaží se jej dovést až do branky

cv. B - hráč vede míček driblinkem, provádí slalom a snaží se zakončit střelou na branku



cv. C - hráč vede míček s otočkami a překonáním překážky, zakončí přesnou střelou na branku

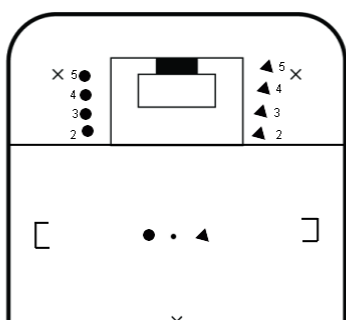
cv. D - hráč vede míček s otočkami a překonáním překážky, provede kombinaci „přihraj a běž“ a přesně zakončí střelou prvním dotykem



19. FLORBALOVÉ HRY

A. Úpravy počtu hráčů:

- Minihra 1 na 1
- Minihra 2 na 2
- Minihra 3 na 3
- Hra 4 na 4
(adekvátně veliká hřiště)
- „Dorskakovaná“:



Začínají první žáci z obou družstev (1 proti 1), po 20 s přiskakují druzí (2 proti 2), pak třetí (3 proti 3)...atd. až do hry 5 proti 5. Ve stejném pořadí ve stejných intervalech hru dvojice soupeřů také opouští, končí se tak opět hrou 1 na 1.

B. Úpravy hřišť a branek:

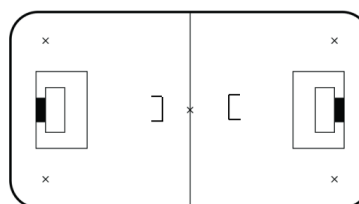
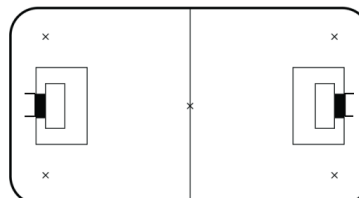
- Minibranky ve středu velkých branek, gól platí jen do velké branky
- „Otevřené branky“ z nízkých met, gól platí z obou stran,
- „Otevřené branky“ z nízkých met, bod se přiděluje za úspěšně přijatou přihrávku otevřenou brankou
- „Pohyblivé branky“, brankáři je libovolně přenáší (vždy čelem do středu hřiště), když je míček z jejich dosahu
- „Čunča“, hra na jednu branku, vymezení vzdálenosti pro vedení míčku po jeho získání kužely či použitím čar

Bez brankářů:

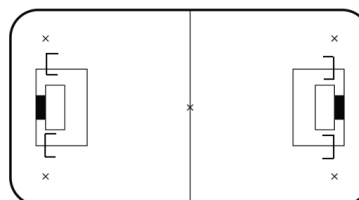
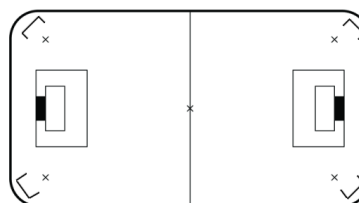
- gól platí jen do horní poloviny branky
- zakrytí prostoru mantinelem či jinými předměty
- gól platí až od poloviny hřiště

Hry modifikované úpravou hřišť:

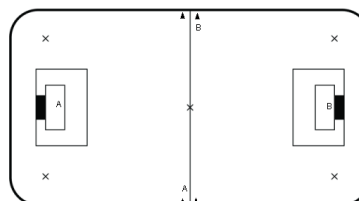
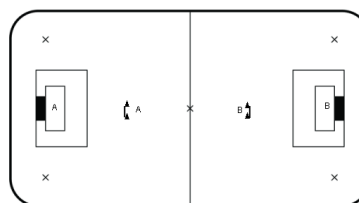
Otočené branky v pozicích:



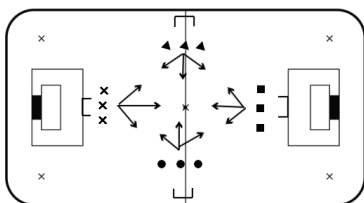
Dvě branky každého týmu:



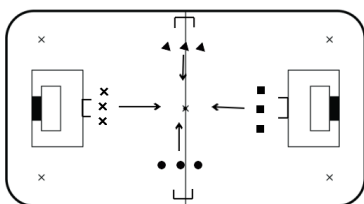
Každý tým má navíc minibranku, gól do minibranky za 1, do branky za 3, různé pozice minibranek:



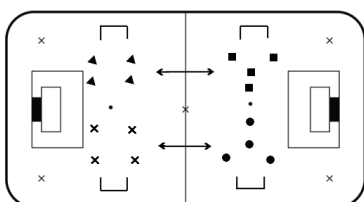
4 družstva, všichni proti všem:



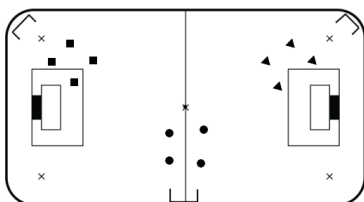
4 družstva, 2 současné zápasy:



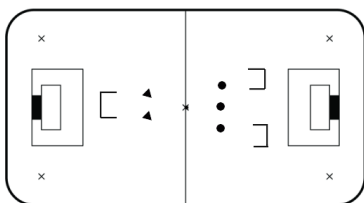
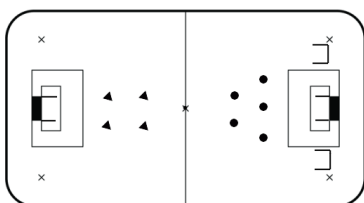
2 různá utkání s výměnou hřišť:



3 družstva - všichni proti všem:



Nerovnovážné hry s více brankami
početnějšího týmu:



C. Úpravy počtu míčků:

- Hra se dvěma míčky zároveň
- Hra se třemi míčky zároveň
- Hra s tenisovým (líným) míčkem
- Hra opačným koncem hole s ringem
- 2 míčky, s jedním (barevně odlišený) se smí hrát pouze forhendem, s druhým pouze bekhendem
- 2 míčky, s jedním (barevně odlišený) se hraje pouze nohama jako fotbal, se druhým hokejkou florbal
- 2 míčky, gól platí jen pokud se oba míčky nachází současně na útočné polovině družstva
- Učitel v nepravidelných intervalech vhází kamkoliv do hry barevně odlišený míček, gól s ním platí za 2

D. Úpravy pravidel:

- hra bez buly, družstvo rozehrává po gólu
- po každém přerušení se pokračuje útočnou standartní situací týmu, který se neprovinil

Smí se hrát pouze:

- forhendem, bekhendem apod.
- určeným způsobem držení hole (opačné držení, držení křížem, jednou rukou, za zády, čepelí vzhůru, dvojice hráčů s jedinou hokejkou, jedna hokejka v levé i v pravé ruce atd.)
- za stálého běhu, při porušení míček získává soupeř
- určeným počtem dotyků
- s míčkem je dovolen pouze určený počet sekund (kroků)
- bez pohybu s míčkem
- se silovými vstupy, na smluvený signál provádí bezprostředně všichni hráči určené prvky (např. 5 kliků), poté se okamžitě pokračuje ve hře
- po odehrání míčku provést prvek, např. dřep, klik, přeskočit mantinel aj.
- při přijetí míčku provést prvek, např. otočku s míčkem na forhend či bekhend
- jeden hráč z každého týmu se nesmí vrátit na obrannou polovinu hřiště, nemusí to být stále stejný hráč

Gól platí pouze:

- je-li dosažen předem určeným způsobem střelby (např. pouze forhendem, bekhendem, tahem, s přiklepnutím, prvním dotykem, ze vzduchu, po zemi apod.)
- po 5 přihrávkách družstva
- po správně provedeném křížení
- pokud jsou všichni hráči týmu na útočné polovině

Upravené počítání - příklady:

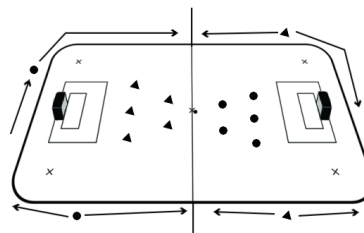
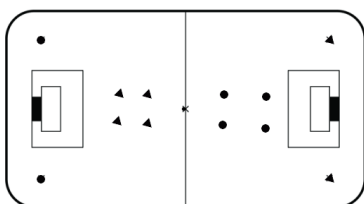
- gól bekhendem platí za 2
- pokud při dosažení branky nejsou všichni hráči soupeře na své polovině, platí gól za 2
- při koedukované hře platí vstřelený gól od dívky za 2
- po hře následují trestná střelení započítávaná do skóre

Hra se „žolíkem“:

- jeden hráč navíc v úloze žolíka (odlišený rozlišovacím dresem) hraje vždy s týmem, který je v držení míčku, hráče v pozici žolíka pravidelně střídáme
- Hra s „antižolíkem“, vždy brání s družstvem bez míčku

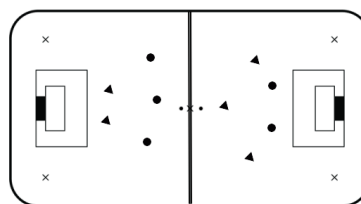
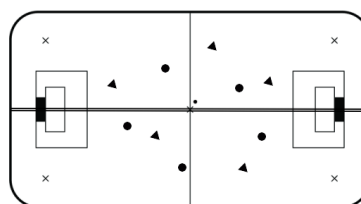
Hry s „narážeči“:

- Narážeči = hráči stojící na určených postech, příp. pohybující se ve vymezeném prostoru v zámezi, hokejově střídají, možnost omezení počtu jejich dotyků s míčkem, možnost zavedení povinnosti naražení míčku s narážečem před střelbou:



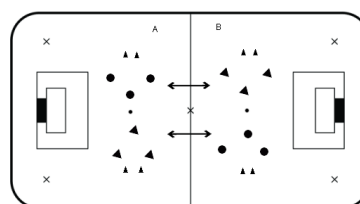
Hry v pásmech:

- hráči nesmí běhat přes osu hřiště, možnost 2 míčků zároveň:



Libovolné kombinace her:

- například: Dvě současné hry 3 na 3 vedle sebe na „otevřené branky“, na hřišti A opačným držením, na hřišti B hra s omezením na dva dotyky míčku, na signál se provádí výměna hřišť:



20. PŘÍPRAVA DĚTÍ A MLÁDEŽE

Trénink dětí a mládeže má svá zákonitá specifika daná věkem. Spíše než o tréninku mluvíme o učení, o přípravě, o výchově. Příprava dětských kategorií je diametrálně odlišná s dospělými. U mužů a žen jsou hlavními cíli výsledky v utkání, k úspěchu vede trénink postavený z velké části na strohém zatěžování. Děti však nejsou zmenšenými kopiemi dospělých. Mají odlišnou stavbu těla, vyvíjí se jejich psychiku, sociální vztahy apod. Proto potřebují zcela jinou přípravu oproti dospělým. Přípravu orientovanou na nácvik, rozvoj pohybových schopností (PS) a dovedností (PD). **Cílem** je vést děti ke sportu a vytvořit **základy pro výkony v pozdějším (dospělém) věku.**

Nerespektování požadavku perspektivnosti (raná specializace) může vést až k poškozování svěřenců. Po stránce fyzické může přetěžování předčasně ukončit růst kloubních chrupavek nebo zatížení laktátového charakteru, které pro děti není vhodné atp. Stejně vážné mohou být důsledky v oblasti psychické, trenér bývá jedním z nejčastějších příčin zanechání sportu jedinci v dětském nebo dospívajícím věku.

V současné době začínají děti s florbalem již na počátku školní docházky. Každé stádium vývoje osobnosti má své charakteristické rysy a jsou pro něj typické určité změny. Musíme ovšem brát v potaz, že neexistují dva jedinci zcela identičtí. Každý jsme dokonalým unikátem a vývoj neprobíhá přesně podle učebnicových vzorů. V dětském sportu jako stupeň rozvoje jedince označujeme tzv. **biologický věk**. Ten se od kalendářního věku může lišit až o více než 2,5 roku na obě strany. Jedinec akcelerovaný může mít ve vývoji v extrémním případě náskok až 5 let oproti biologicky retardovanému vrstevníkovi. Odchytky od průměrného vývoje jsou běžné a v průběhu dospívání se vyrovnávají. Biologický věk lze zjišťovat více způsoby (např. somatickými charakteristikami, dle osifikace kostí, zubní věk atd.), je třeba jej znát pro příslušnou volbu adekvátních forem, metod i prostředků. Stručně charakterizujeme základní věková období odlišující se z hlediska tělesného, psychického, motorického aj., s čímž musí korespondovat trenérský přístup.

Období prepubescence (mladší školní věk, cca 6 až 10 let)

Všeobecně šťastné období her, ve kterém jsou děti nejsnáze ovladatelné. Mají obrovskou potřebu se hýbat (pohybový neklid - přibližně 5 hodin denně), jakákoliv pohybová aktivita dětem v tomto věku působí radost. Vzhledem ke vstupu do školy a s tím spojenému omezení pohybu v dopoledních hodinách, potřebují svou energii vybit o to podstatněji. Pohybový luxus se vyznačuje nadbytečnými pohyby, souhyby, nefalšovanou radostí z pohybu

samotného, nikoliv jeho výsledků. Klademe důraz na dodržování denního řádu, správné životosprávy a hygienických návyků.

V období mladšího školního věku lze nejméně ovlivnit všestranný rozvoj jedince. Nervosvalová koordinace dosahuje vysoké úrovně, limitována je pomalejším psychickým vývojem. V 7 až 8 letech nedělá dětem potíže provedení pohybů bez zrakové kontroly, mezi 7 a 10 lety dochází k nejintenzivnějšímu rozvoji obratnostních schopností (využitelné k nácviku techniky). Ve druhé polovině období se tempo růstu snižuje jako příprava na pubertu, zdokonaluje se funkce srdečně - cévního systému a zvětšuje se vitální kapacita plic.

V období mezi 8. a 10. rokem hovoříme o tzv. „**zlatém věku motoriky**“. Centrální nervová soustava (CNS) je v tomto věku velmi plastická, snadno vytváří nová centra a díky tomu se žáci snadno učí. Důležité jsou perfektní ukázky (příp. používání videotechniky), děti jsou schopny pohyb velmi přesně napodobit, rychle chápou i složité dovednosti. Rostoucí intelektuální úroveň svěřenců umožňuje zařazovat i pohybové a průpravné hry se složitějšími pravidly.

Většina přípravy probíhá formou her a soutěží, děti se tréninkem musí bavit. Vysvětlování nesmí trvat příliš dlouho, lépe je používat ukázek. Díky krátké době soustředění na činnost tvoříme tréninky pestré a činnosti často střídáme. Děti tohoto věku ještě nedovedou abstrahovat, žijí konkrétním okamžikem. Proto je zbytečné jim cvičení kreslit na trenérskou tabulku či s nimi hovořit o situaci, která nastala o pět minut dříve. Správný trenér projevuje o děti zájem, je jejich velkým a nedostižným vzorem. Na každém tréninku by se jim měl lidově řečeno doslova „rozdat“. Je zapotřebí proniknout do světa našich svěřenců a mluvit jejich jazykem, „dětskou řečí“. Nemůžeme používat odborné termíny, které jsme žáčky nenaučili, ani používat komplikovaných slov, jejichž význam zatím nechápu (například „být zodpovědný v obraně“).

Příprava v mladším školním věku by měla vykazovat především rysy **všestrannosti**. Nabízejme svěřencům co nejširší paletu pohybových dovedností. Každý by měl umět chytat a házet míč, ovládat hokejku, skákat, šplhat, ale i plavat, bruslit nebo jezdit na kole. Čím širší pohybový fond bude mít hráč vytvořen, tím lépe pro jeho budoucí sportovní vývoj. Kombinace více sportů je z hlediska rozvoje mladého sportovce žádoucí. Z florbalového hlediska preferujeme základní rozvoj individuální techniky.

Období pubescence (střední či starší školní věk, cca 11 až 15 let)

Pozvolný přechod od dětství k dospělosti je provázen nerovnoměrným bouřlivým vývojem. Na začátku tohoto období (do nástupu puberty) dochází ještě k snadnému učení

dovedností v rámci druhého „zlatého věku motoriky“. Kolem třináctého roku, z důvodu nerovnoměrného vývoje, se tato možnost omezuje. Důsledkem hormonálního působení se urychluje růst (růstový sprint) zejména končetin a vývoj svalstva, výrazněji se mění i hmotnost těla. Proto narůstá význam správné výživy i pitného režimu. Růstové změny se neprojevují rovnoměrně v celém organismu. Končetiny rostou rychleji než trup (říkáme o dětech, že jsou „samá ruka, samá noha“), růst do výšky je více intenzivní než růst do šířky. Díky tomu se mění pákové poměry, snižuje se ekonomičnost i účelnost pohybů, zejména jemné motoriky. Důsledkem může být až přechodná diskoordinace (neohrabanost) i v již osvojených činnostech.

Období pubertálního vývoje vyžaduje **citlivý a taktní přístup**. Trenér by se měl vyhýbat ironizování a kritizování svěřenců před ostatními, měl by působit v roli sdílného zkušeného rádce, nikoliv přísného mentora. Důležitý je osobní příklad, vysokou úlohu však v tomto věku hrají vrstevníci, s nimiž se jedinci často ztotožňují. Pubertu doprovází změny ve všech oblastech. Rozvíjí se paměť a myšlení, žáci jsou více impulzivní, mají sníženou sebekritičnost, bývají náladoví, projevují se snahy o osamostatňování a současně nedostatek sebeovládání, typická je zvýšená uzavřenost. Pubertální vztahovačnost je výrazem osobní nejistoty, svěřenci procházejí procesy sebeuvědomování, často jim kolísají zájmy. V této době se utváří vztahu ke sportu nejen jako ke hře, ale také jako k určité povinnosti. Ve florbalu preferujeme především rozvoj individuálních dovedností, tedy **individuální herní výkon** (IHV) hráčů. Rozvoj týmového herního výkonu (THV) je cílem nezastupitelným, přesto však vedlejším. Z konkrétního obsahu se jedná především o období zdokonalování HČJ a učení HK, florbal bývá doplňován jinými sportovními hrami brankového typu.

Období adolescence (dorostový věk, cca chlapci 16 až 20 let, dívky 14 až 18 let)

V tomto věku obvykle klesá množství pohybových aktivit, převládají jiné zájmy. Hodnotový žebříček se mění a vývoj osobnostních vlastností se stabilizuje. Motorický i senzorický vývoj dospívajících se finalizuje, po tělesné stránce je na konci období takřka dokončen. Jedinci nabývají konečných proporcí (somatotyp). Inteligence je na úrovni dospělých, schází však životní i sportovní zkušenosti. Rozpor mezi sociální a fyzickou dospělostí se projevuje v častých vnitřních i meziosobních konfliktech. Adolescenti prosazují za každou cenu své názory, příliš nerespektují svět dospělých. V tréninku je jejich přístup cílený, motivovaný, lépe se koncentrují a podávají dobré výkony. Tréninkový proces se s přibývajícím věkem stále více přibližuje tréninku dospělých. Ve florbalu, kromě udržování nezbytné úrovně HČJ, znamená zdokonalování HK a především trénink HS.

Senzitivní období

Senzitivní období jsou přibližná optimální období věku nejvhodnější pro rozvoj PS. Trenéři je musí znát a obsah tréninků v dětských a mládežnických kategoriích jim přizpůsobovat. Koordinační schopnosti souvisí s vývojem CNS, období s nejvyšším nárůstem rozvoje zaznamenáváme mezi 7. a 12. rokem. Jedná se nejprve o základní koordinaci pohybů, později o jejich kombinaci, rovnováhu atd. Rychlostní schopnosti se nejlépe stimulují ve věku 8 až 13 let, další výrazný rozvoj nastává po 16 roku souvisící s nárůstem síly. Pro florbal důležité dílčí schopnosti rychlosti reakce a frekvence pohybů se rozvíjejí nejúspěšněji mezi 7. a 10. rokem.

Silové schopnosti mají senzitivní období se začátkem produkce pohlavních a růstových hormonů. Jedná se o explozivní (rychlou) sílu, později ve věku 14 až 18 let o nárůst svalové hmoty. Vytrvalostní schopnosti jsou do jisté míry univerzální, v dětském věku používáme hravých forem, soustředíme se spíše na schopnosti koordinační a rychlostně - silové. Kloubní pohyblivost lze nejlépe rozvíjet přibližně ve věku 8 až 13 let, s nástupem růstového sprintu při pubertální akceleraci již hůře.

Příprava dětí vyžaduje dobrou **organizaci tréninku** (například skupinovými metodami) tak, aby mohlo co nejvíce svěřenců cvičit souběžně. Děti nesnáší stereotypní cvičení monotónního charakteru, hledejme cesty, jak je zaujmout. Cvičení volme přiměřeně náročná dle vyspělosti svěřenců s respektováním senzitivních období. Trénink by měl být pro děti především zábavný, využijeme soutěživosti a herního principu. Nebojme se motivovat, chválit a poskytovat co nejčastější konkrétní vazbu. Využijeme možnosti zadávání domácích úkolů dobrovolnou formou. Nepřehlížejme obranné činnosti ve prospěch útočných a střídáme hráče na všech postech (do kategorie elévů i na postu brankáře). Využijeme rozličných pomůcek a věnujme dostatečný čas hře v různých podobách.

Trenér dětských kategorií by měl být opravdovým „Mirkem Dušínem“, který je vzorem v každé situaci a nebojí se přiznat vlastní chyby. Práce s nejmenšími je zcela odlišná oproti trénování dospělých. Nejmenší kategorie by měli vést v oddílech ti nejlepší trenéři, kteří mají k dětem dobrý vztah a jasnou dlouhodobou koncepci. V praxi tomu tak bohužel vždy není. Na klubové úrovni jsou prospěšné pravidelné setkávání trenérů všech kategorií a metodické působení šéftrenéra. Samotný trenér neřídí družstvo sám, k dispozici má asistenty (mnohdy z řad rodičů), díky čemuž se tréninkový proces efektivizuje. Práci trenéra dětí či mládeže lze hodnotit vždy až s časovým odstupem. Dobrý trenér totiž nemusí být vždy ten, jehož žáci vyhrávají. Pozná se podle toho, kolik hráčů vychoval, naučil je potřebné základy a vedl je k lásce ke sportu.

21. SPECIFIKA ŽEN A DÍVEK

Florbal je sportem pro každého v každém věku nezávisle na pohlaví. Je rovnoprávným odvětvím jak pro ženy, tak pro muže. Ženy mají oproti mužům částečně odlišnou motoriku, neboť existuje mnoho geneticky podmíněných intersexuálních rozdílů v rovině anatomické, fyziologické i psychologické či sociální. Dívky vyspívají rychlejším tempem než chlapci. V mladším školním věku díky tomu vykazují stejnou nebo vyšší úroveň fyzických parametrů než jejich vrstevníci. Rovněž pubescence u dívek nastupuje dříve a celkový vývoj bývá dokončen okolo osmnáctého roku věku. Vývoj chlapců trvá déle a po jeho konci jsou v průměru vyšší a silnější.

Ženy jsou lehčí, mají užší ramena a širší boky. Nízko položené těžiště zajišťuje vyšší stabilitu a lepší rovnovážné schopnosti, zároveň se na dolní polovině těla nachází více tuku. Oproti mužům mají ženy méně svalstva a mají větší procento pomalých svalových vláken. Z fyziologických charakteristik jmenujme přibližně o pětinu menší srdce, menší plicní objem a maximální spotřebu kyslíku.

Ženy vykazují nižší agresivitu a větší citlivost na vnější podněty. Mají výrazně větší rozsah pohyblivosti, muže předčí i ve většině obratnostních schopností. Kondiční složka tréninku žen a dívek by měla být méně namáhavá než u mužů, v technicko - taktické přípravě výraznější rozdíly nejsou. V psychologické složce doporučujeme častější komunikaci, více taktu a častější pozitivní zpětnou vazbu. V době menstruace vyžadují sportovkyně silně individuální přístup.

22. VEDENÍ DRUŽSTVA V UTKÁNÍ

Vedení družstva při utkání klade na trenéra značně odlišné nároky od tréninkového procesu. K utkáním jsou v kategoriích dospělých směřovány veškeré tréninkové snahy. Při trénincích hráči nacvičují různé situace se záměrem přenést je do hry a překvapit jimi protivníky. Často se využívá navození podmínek blízkým utkáním (modelovaný trénink). Trenér vytváří před utkáním **strategický plán**. Na technicko - taktické poradě (či těsně před utkáním) s ním seznamuje hráče a později v roli kouče reguluje zejména jejich aktuální psychické stavy. Při tvorbě strategického plánu se zohledňuje cíl utkání (přípravné či soutěžní apod.), výkonnost soupeře a jeho očekávanou taktiku, vlastní výkonnost (formu), případně informace o dalších podmínkách.

Činnosti před utkáním

Kromě zajištění organizačních formalit (odjezd, vyplnění zápisu atd.) je nejdůležitější pohovor s družstvem. V případě předchozí technicko - taktické porady probíhá zpravidla po rozcvičení v šatně bezprostředně před zahájením utkání. Jde o stručné ujasnění společných cílů a shrnutí základních taktických pokynů. Porada trvá krátce, je třeba srozumitelně říci klíčové informace. Nejlépe si svěřenci zapamatují poznatky řečené na konci projevu. Proto začínáme krátkou charakteristikou soupeře, až poté vyzdvihneme podstatné prvky ve hře našeho týmu. Zachováváme se všemi hráči komunikační (oční) kontakt, vyplácí se kontrolní otázky. Na závěr se provádí psychické vyladění formou hromadného pokřiku či týmových rituálů.

Činnosti při utkání

Základní činnosti kouče při utkání jsou percepční, hodnotící, rozhodovací a realizační. V podmínkách časové tísně a pod emočním tlakem je třeba zachovat chladnou hlavu, sledovat podstatné informace (výběrové vnímání) a rychle reagovat na aktuální vývoj. Kouč se nesmí za žádné situace dostat do role fanouška. Neměl by ani reagovat na vnější vlivy (rozhodčí, diváci). Veškeré naše pokyny by se měly týkat budoucí činnosti a být pozitivně formulovány. Říkejme hráčům, co mají dělat, nikoliv čeho se mají vyvarovat a povzbuzujme je. Vhodným pomocníkem pro sebehodnocení kouče je zapnutý diktafon na střídačce, díky kterému si instrukce zpětně vyhodnotí.

O přestávce mezi třetinami necháme hráče nejprve chvíli o samotě. Potřebují si vydechnout, případně sami vyřítat aktuální dojmy. Do šatny přicházíme se zpožděním a měli

bychom být pozitivní, optimističtí (s výjimkou potřeby sehrát „divadlo“ - navození šoku). Vhodné je proslov pro povzbuzení začít pochvalou toho, co se družstvu podařilo. Poté krátce zhodnotíme výkon soupeře a vytýčíme změny ve hře našeho družstva. Na závěr klíčové body shrneme, účinnost opět zvyšují kontrolní otázky. Ze šatny bychom opět měli odejít o něco dříve než hráči. Nechme jim čas pro vstřebání informací, proslov kapitána apod. Při využití oddechového času jsou hráči pod značným emočním tlakem. Nezbytné je počkat na navození komunikačního kontaktu a poté volit velmi jednoduché formulace nejpodstatnějších věcných informací směřovaných opět k následné činnosti.

Činnosti po utkání

Vždy jen velmi stručně (nejlépe jednou, dvěma větami) zhodnotíme zápas, v případě úspěchu tým pochválíme. Na podrobný rozbor utkání je ideální doba až před následujícím tréninkem, po „opadnutí vášni“. Po utkání jsou hráči i trenér ovlivněni emočním vypětím, proto je lepší zdržet se podrobnějšího (zejména negativního) hodnocení. Mějte na paměti, že vše co bezprostředně po utkání v návalu zlosti pronesete, může být později použito proti Vám.

Vedení dětí v utkáních

Dětské kategorie by měli hrát zápasy často, soutěže jsou však pro ně jen vhodným doplňkem tréninků a ne naopak. U nejmenších kategorií neklademe důraz na výsledky, preferujeme turnajový způsob před dlouhodobou tabulkou a nesledování kanadského bodování. Za ideální model pro nejlepší hráčský růst žáčků považujeme systém 3+1 (nebo 3+0) u kategorie přípravek a systém 4+1 pro elévy na adekvátně zmenšeném hřišti. Rovněž je vhodné pro správnou přípravu brankářů používat zmenšení branek (*viz kapitola Florbalový brankář*).

Zatímco u mužů a žen jde trenérům o nalezení nejvhodnější sestavy, u dětí poskytujeme všem hráčkám a hráčům ve hře stejný prostor. Univerzálnost pěstujeme nejenom u nejmladších střídáním na všech postech. Každé utkání chápeme jako příležitost naučit svěřence něco nového. S dětmi na střídačce často komunikujeme, za konkrétní herní úkony a snahu je chválíme. Naše pokyny mají charakter konkrétních a splnitelných doporučení, musí být dětem srozumitelné.

V žádném případě nekomentujeme výkony rozhodčích a totéž vyžadujeme od přítomných rodičů, kterým je třeba svůj přístup (trenérskou „filozofii“ chcete-li) zdůraznit. Narážíme na problém výkonově orientované společnosti. Naučme rodiče, aby se po turnaji svých dětí místo

otázek „Vyhráli jste? A kolik si dal(a) gólů“ ptali raději tímto způsobem: „Jak sis hru užil(a)? Bavilo tě to? Co nového ses naučil(a)?“

Při sdělování negativních informací bychom měli být velmi obezřetní. Uvedeme příklad. Obránce přihraje míček „naslepo“ do vlastního brankoviště, kde se jej zmocní soupeř a vstřelí branku. Obránce si je samozřejmě vědom své chyby a skleslý odchází střídat. Na střídače mu za chybu „poděkují“ hráči a rozlícený trenér se na něj oboří a zvýšeným hlasem pronese: „Co jsi to udělal? To snad nemyslíš vážně! Vždyť jsi jim přihrál na gól!“. Informační hodnota pro hráče se rovná nule. On dobře ví, co udělal a je si vědom toho, že chyboval. Psychologie radí využívat „**sendvičový způsob**“ **3K** (z angl. kiss + kick + kiss). Vždy začneme informací pozitivního charakteru (kiss), poté přijde na řadu informace negativní (kick) o konkrétním obsahu a návodu, jak situaci řešit správně, na závěr opět něco pozitivního (kiss), nejčastěji vyzdvihneme nějakou vlastnost či schopnost dotyčného.

V našem případě bychom hráče nechali vydechnout a začali bychom třeba pochvalou za technické provedení přihrávky nebo za úspěšný předchozí kontakt s míčkem. Poté konkrétně říci, co přesně se stalo špatně a jak situaci řešit lépe, skončíme opět nějakou pozitivní motivací. Modelový výrok může vypadat například takto: „Ta přihrávka byla správně prudká a přesně při zemi, moc hezká. Ale nepodíval ses, kam nahráváš, že? Příště se vždy nejprve rozhlédni a až potom přihrávej. Jsi-li napadán a musíš se míčku zbavit, zvol raději vyhození po mantinelu. Jsi šikovný hráč, snaž se jako doposud a určitě Ti to půjde.“

23. ŠKOLNÍ SOUTĚŽE

Na školách se pořádají florbalové soutěže různých typů i velikostí. Řada škol pořádá oblíbené jednodenní turnaje pro vlastní žáky či dokonce ligy v průběhu školního roku. Snahou bývá vytvoření vhodného systému pro účastníky, aby si všichni zahráli. Výjimečné nejsou ani soutěže smíšené, kdy se používá pravidla o stálém minimálním počtu dívek na hřišti z každého družstva. K rozhodování mohou učitelé přizvat samotné žáky, kteří florbal hrají závodně nebo na vyšších stupních vlastní i licenci rozhodčího.

Meziškolní soutěže se pořádají každoročně na všech stupních (na prvním stupni nepravidelně), z okrskového kola lze postupovat přes okresní do krajského a dále až do republikového finále. Mnohé školy jsou zapojeny do krajských či okresních lig, jejichž součástí florbal rovněž bývá. Učitelé jsou postaveni před nelehký úkol vybrat žáky z více tříd a mnohdy bez jakéhokoliv společného sehrání s nimi jedou rovnou na soutěž. Doporučujeme před soutěží účastníkům, kteří florbal nehrají závodně, vysvětlit nejdůležitější pravidla a klást důraz na správné vybavení. Důležité je předzápasové rozcvičení a stejně tak vyklusání a protažení na závěr.

Určování strategie dle věku svěřenců provádíme alespoň na elementární úrovni, nastíníme základní rozestavení v obraně a útoku. Poskládáme z žáků čtveřice či pětice dle herního systému a seznámíme je se sestavou. Měli bychom hráče pravidelně střídat, samozřejmostí je zapojení do turnaje všech přítomných. Při řízení družstva v utkání je pedagog pozitivní, snaží se předávat družstvu konkrétní rady dle vývoje utkání a nejčastějších chyb. Od žáků vyžaduje fair-play chování po celou dobu turnaje reprezentující školu.

Případný nácvik taktických dovedností je vždy spojován s technickými. Jde o dlouhodobý proces, kdy taktické dovednosti bývají stavěny na základě osvojené techniky. Nacvičují se modelové herní situace pro jednotlivce (HČJ), skupiny hráčů (HK) i celého družstva. Proces nácviku se začíná bez odporu, teprve později s pasivními či aktivními obránci, dále i pod vlivem únavy, časoprostorových omezení apod. Příkladem herního „know-how“ může být znalost prostorů hřiště (obránná a útočná polovina), základních rolí obránce a útočníka a možnosti dočasné výměny postů. Dále například informace o chování v situacích jeden proti jednomu z obranného (zmenšit střelecký úhel vytlačením z osy hřiště) i útočného pohledu (vyhledávat volný prostor namísto rohů a mantinelů apod.).

24. KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, STREČINK

Cílená vyrovnávací cvičení, protahování a posilování by měly být samozřejmou součástí každého tréninkového procesu. Regenerace sil je u florbalistů mnohdy přehlížena, přičemž kompenzační cvičení představují její nejpřístupnější a nejjednodušší formu. Chceme-li vychovávat svěřence zdravé, s příkladným držením těla, musíme trvat na důsledném zařazování těchto cvičení a přesvědčit hráče, že to nejsou okrajové záležitosti zdržující od hry. Florbalisté mají téměř po celou dobu utkání páteř v kyfotickém postavení. Jak při hře, tak při ohnutém sedu na střídačce. Běh v mírném předklonu a ovládání hokejky, stejně jako brankářský pohyb znamenají pro organismus jedinců zátěž, kterou je třeba kompenzovat.

Florbalisté přetěžují nerovnými předklony a torzními pohyby oblast bederní páteře, zkracují se jim asymetricky prsní svaly. Absence soustavných vyrovnávacích cvičení vede k narušení správných pohybových stereotypů a ke vzniku svalových dysbalancí negativně ovlivňujících držení těla.

Hráči florbalu trpí nejčastěji:

- ochablým držením těla
- protrakcí (předsunutím) ramen
- hyperlordotickým držením těla
- hyperkyfotickým držením těla (kulatá záda)
- skoliotickým držením těla (díky ovládnutí hokejky)

Svaly se v zásadě dělí na dvě skupiny. Svaly s převahou posturální (tonické) udržují vzpřímenou postavu a mají sklony ke zkracování, je nutné je zejména protahovat. Druhou skupinou svalů primárně vykonávající pohyby jsou svaly fázické (dynamické). Ty je nutno posilovat, neboť mají tendenci k ochabování. Nerovnováhou mezi svalovými skupinami vznikají dysbalance. Nejčastější jsou tzv. zkřížené syndromy.

Horní zkřížený syndrom vzniká zkrácením horní části trapézového svalu, zdvihače lopatky a prsních svalů současně s oslabenými svaly hrudníku, rombickými, kloněnými, spodní částí trapézového svalu atd. Výsledkem nerovnováhy bývá předsunutá držení hlavy, zvětšení krční lordózy, rotace lopatek a vznik tzv. kulatých ramen. Dolní zkřížený syndrom tvoří zkrácené ohybače kyčle (přímý sval stehenní, napínač stehenní povázky, bedro-kyčlo-stehenní sval) a oslabené břišní a hýžděové svaly. Následkem toho se nadměrně zvětšuje bederní lordóza.

Kompenzační cvičení je označení pro cíleně zaměřená cvičení, jimiž lze cíleně působit na jednotlivé složky pohybového systému a zlepšit jejich funkční parametry (pohyblivost kloubů, napětí a souhru svalů, nervosvalovou koordinaci atd.). Při dodržování principů systematickosti a soustavnosti korigují svalovou nerovnováhu či předchází jejímu vzniku.

Hlavními cíly vyrovnávacích cvičení jsou:

- odstranění svalových dysbalancí
- zlepšení držení těla
- snížení bolestivosti a rozhýbání ztuhlých svalů
- dosažení správných pohybových stereotypů
- protáhnutí zkrácených a posílení oslabených svalů

Soubor nápravných cvičení se rozděluje na několik druhů. Nejdůležitější jsou tři zásadní, které je třeba provozovat pravidelně v následujícím pořadí. Cvičení uvolňovací, cvičení protahovací (pro svaly s posturální převahou) a cvičení posilovací (pro svaly s fázickou dominancí). Ideální je cvičit přibližně 30 minut denně. V jedné TJ zařadit 10-15 cviků s počtem opakování 10-15x u uvolňovacích a posilovacích cvičení a 3-6x u cviků protahovacích. Je třeba cvičit pomalými, vedenými pohyby bez bolesti, s důrazem na správné dýchání a koncentraci. První výsledky se dostaví již za několik týdnů.

Uvolňovací cvičení slouží především k urychlení regeneračních procesů, mají zklidňující a relaxační účinek. Působí blahodárně na prokrvení kloubů, zlepšují elastické vlastnosti svalů. Používáme je při rozcvičení, nejčastěji volíme pomalé kroužení, komíhání uvolněnou končetinou s využitím gravitace a setrvačnosti, pasivně či aktivně vedené pohyby atd. V závěrečných částech tréninků či po posilování je zařazujeme pro celkové tělesné i psychické uvolnění (celková relaxace).

Protahovací cvičení

Při florbalu namáháme tělo vlivem držení hokejky nesymetricky. V mírném předklonu trupu přetěžujeme oblast beder, což má za následek zvětšování bederní lordózy a zkracování prsních svalů. Kromě prsních svalů mají hráči často zkrácené ohybače v oblasti šíje, horní fixátory lopatek, bederní vzpřimovače trupu a na dolních končetinách ohybače kyčelních i kolenních kloubů. Protahovací cvičení cílená právě na tyto partie jsou pro florbalové hráče a hráčky nezbytná.

Dle cíle provádíme odlišně protahování před florbalovým tréninkem, po něm a jako samostatnou TJ. Protahování před tréninkem je kratší, prováděno spíše dynamicky a jeho hlavním cílem je spolu s kloubně mobilizačními cvičeními připravit tělo na tréninkové zatížení. Týká se popořadě zapojovaných všech velkých svalových skupin s důrazem na oblasti, které budou nejvíce namáhány. Protahování na konci tréninku využívá pasivního strečinku v delších výdržích doplněné o posilovací cvičení. Protahované partie opět volíme i dle předchozí zátěže. Při strečinku zařazeném jako samostatnou TJ používáme až minutové výdrže a kombinaci pasivního strečinku se speciálními metodami využívajícími ochranného útlumu (PIR - postizometrická relaxace, PNF - proprioreceptivní neuromuskulární facilitace atd.). Cílem je zlepšení kloubního rozsahu.

Strečink snižuje fyzické i psychické napětí, zlepšuje ohebnost, snižuje bolestivost svalů a zvyšuje jejich sílu. Měl by se provádět pravidelně (raději méně, ale častěji). Protahujeme se vždy v teplém prostředí ve volném oděvu po zahřátí a uvolnění. Zaujímáme přesné výchozí polohy, koncentrujeme se na protažení, ve výdržích setrváváme alespoň deset sekund. Pohyby jsou pomalé, vedené, prodlužujeme výdech. Nikdy nepřemáháme bolest.

Pro děti mladšího školního věku není pasivní strečink vhodný. Jejich vazivový aparát je tzv. laxní, cvičení by proto nemělo správný efekt. Navíc děti ještě nejsou schopné zaujmout přesnou základní polohu. Rozcvičení před tréninkem zařazujeme zejména z pedagogických důvodů. Může být prováděno zábavnou formou („trhání jablíček“ aj.), jde o kloubní mobilizaci celého těla. U dětí a mládeže bychom na konci tréninku měli vždy zařazovat vyrovnávací cviky zejména přímivého a rotačního charakteru.

Cílem **posilovacích cviků** je jejich správná souhra a zpevněný svalový korzet, nikoliv nárůst hmoty. Jde o přesné a cílené zapojování svalových skupin s tendencí k ochabování. Je zapotřebí jich provádět v kombinaci s protahováním. Nejčastěji oslabené svalové partie hráčů jsou vzhledem k povaze sportu hluboké svaly zádové, břišní svaly (zejména spodní část přímého břišního svalu) a dolní fixátory lopatek.

Při posilování cvičíme pomalu, začínáme od nejnižších poloh jednoduššími cviky a soustředíme se na jejich přesné provedení (zapojení správných segmentů). Cvičení provází vědomá koncentrace a správné dýchání, před posilováním i po něm protahujeme a uvolňujeme. Používá se nejrůznějších pomůcek od pěnových válců přes expandery, overbally, velké gymnastické míče a mnoho dalších. Moderní trendy založené na posilování hlubokého stabilizačního systému (či tělesného jádra) nabízí nespočet přínosných cviků podobného charakteru, ať už se jedná o core training, functional training, balance training či jiné komerční názvy.

25. REGENERACE

Sportovní trénink neznamena pouze zátěž, nezbytné je věnovat dostatečnou pozornost také různým formám odpočinku. Regenerace je u sportovců velmi významná a měla by být zahrnuta do komplexní přípravy. Regeneraci popisujeme jako veškerou činnost, která vede k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností narušena a posunuta do určitého stupně únavy. Časnou regeneraci rozumíme součást každodenního režimu spíše pasivními formami, kdy je přímou součástí tréninku, mezi nimi nebo na trénink navazuje. Pozdní regenerace probíhá zejména v přechodném období formami aktivními i pasivními (např. relaxační pobyt v lázních). Regeneračních prostředků celá řada. Vzájemně se prolínají prostředky pedagogické, psychologické, biologické či farmakologické.

Nejvýznamnějším faktorem vzniku úrazu bývá **únav**a sportovců. Je to fyziologický obranný mechanismus organismu, kdy tělo zpracovává zplodiny vzniklé během výkonu. Jde o náhle vzniklý stav, který lze vhodnými regeneračními formami poměrně rychle zvládnout. Rozlišujeme únavu celkovou a místní, také fyzickou a duševní. Při dlouhodobém přehlížení regeneračních procesů přichází výkonnostní pokles a únav může snadno přerůst k chronickým stádiím, k přetrénování či syndromu vyhoření.

Objektivními příznaky únavy jsou především zvýšená tepové frekvence, zrychlené dýchání, pokles výkonnosti, poruchy koordinace, snížení hladiny cukrů v krvi aj. Subjektivně je únav pocíťována bolestí či pnutím svalů, nechutí k zatížení, pocity malátnosti až apatie. Při jednorázovém nahromadění velké únavy může dojít ke stavu vyčerpání. Těžším stupněm vyčerpání je **přepětí**. Vzniká při jednorázovém přecenění sil nebo podání výkonu nad hranici možností organismu. Zesíleno bývá nedostatkem tekutin, nemocí či podáním farmak. Při přepětí trpí jedinec závratěmi, je celkově zesláblý, má pocity na zvracení, bolí jej hlava a může dojít i k výpadkům zraku. Obličej zbledne, promodrají rty, člověk se zadýchává i při pomalých pohybech, více se potí a buší mu srdce. Následky jsou přechodné, je však zapotřebí sportovní aktivitu přerušit či snížit její intenzitu.

O stupeň závažnější je **zchvácení**, které nastává, pokračuje-li dotyčný v hraničních výkonech nehledě na jeho stav. Zchvácení je také možno dosáhnout podáním dopingových látek, následné stavy mohou být velmi vážné až ohrožující jedince na životě.

Při déletrvajícím nerespektování odpočinkových intervalů mezi zatěžováním či při nadměrných tréninkových objemech může i u dobře trénovaného sportovce dojít k **přetrénování**. Přetrénování jedinci trpí stálými pocity únavy, pocity marnosti, přestávají

mít zájem o trénink, jsou předráždění, mají problém s příjmem potravy i se spánkem. Zpravidla zhubnou o několik kilogramů a zhorší se úroveň jejich funkčních parametrů. Následná léčba je silně individuální a je odvislá od stádia rozpoznání stavu. V nejlehčích stádiích postačí ke spontánní úpravě stavu za několik týdnů při snížení objemu tréninku a využití jiných forem. U těžších forem je nutné úplné vysazení tréninku a pozvolný návrat k všestranné sportovní aktivitě v řádech měsíců.

Formy regenerace jsou všeobecně známé, jde o pasivní či aktivní typ. **Pasivní odpočinek** by měl převládat u aerobní únavy. Základní pasivní formou regenerace je pochopitelně bezděčné uvolnění pomocí každodenního spánku o délce 7-8 hodin, u mládeže až 10 hodin. Vhodnou regenerační formou bezprostředně po aktivitě představuje (samozřejmě kromě osobní hygieny) sprchování. Proud teplé vody (přibližně 40°C) směřujeme na zatížené svalové partie po dobu okolo půl minuty. Pro regeneraci svalů a pokožky střídáme teplotu vody prokládáním krátkých intervalů chladné vody. V zázemí dobře vybavených klubů bývají kromě vířivek a saun také tzv. šlapavé koupele sloužící rovněž ke střídání působení teplé a studené vody na svaly dolních končetin.

Přibližně do dvou hodin po skončení výkonu se doporučuje koupel ve vodě o teplotě okolo 38°C, efekt zvyšuje přidání éterických přísad. Dále se používá perličkových, uhličitých, vířivých koupelí či podvodní masáže. Masáž je často používanou metodou. Má mnoho druhů, sportovní a pohotovostní masáž je vhodná před výkonem, po něm se uplatňuje masáž odstraňující únavu. K regeneraci slouží povrchové jemné hmaty s případným promasírováním svalových spazmů.

Další pasivní metodou je saunování při teplotě 80-90 stupňů, je třeba doplňovat tekutiny (nejlépe s obsahem iontů). Zahřátím organismu dochází k rychlejší látkové výměně a metabolity jsou z těla vyplavovány rychleji. Parní saunu k regeneraci spíše nedoporučujeme, neboť zahřátí organismu je příliš prudké. Z dalších využívaných pasivních metod jmenujme ozařování infračerveným či polarizovaným světlem. Rovněž vede k prohřátí a zvýšení rychlosti látkové výměny. Je však na místě varovat před přímým působením slunečního svitu na pokožku, k zahřívání dochází velmi rychle.

Aktivní regeneraci se rozumí účelné činnosti sportovce zaměřené ke zkrácení doby potřebné k obnově řádné činnosti (zejména) svalů. K aktivnímu odpočinku se využívá lehkého pohybu, účelem je urychlení pasivní regenerace. Aktivní forma je vhodná především pro anaerobní únavu (lepší odstranění katabolitů). Kromě vyklusání jde o uvolňující cvičení, uvolněné poskoky při protřásání namáhaných partií, zařazujeme sem i strečink. Do aktivních

metod řadíme i automasáž po výkonu zaměřenou na jednoduché tření namáhaných svalových skupin.

Na regeneraci má značný vliv také životospráva, samozřejmě je omezení látek toxické povahy (kouření, alkohol, léky). Regenerace souvisí i s osobní hygienou, se správnou výživou a dodržováním pitného režimu, jejichž popis je nad rámec této knihy. Podobně dále alespoň jmenujme navozování relaxačních a meditačních stavů ke snížení stresu a zlepšení psychické rovnováhy. Psychosomatickému uvolnění napomáhá jóga, autogenní trénink, sugesce apod. Oblíbené jsou fyzikální a balneologické prostředky, aromaterapie a vonné esence, relaxace vlivem hudby aj. Vyjmenované spektrum pasivních i aktivních forem sportovcům pomáhá k rychlejší regeneraci, díky čemuž může dojít ke zvýšení tréninkových dávek, a tím následně ke zvýšení výkonu.

26. ÚRAZOVÁ PREVENCE

Prvořadým úkolem trenérů a učitelů je při současném dosahování co nejlepších výsledků předcházení úrazům a přetížení. Úrazy vznikají z mnoha příčin, z nichž některé nemůžeme ovlivnit. Mezi ovlivnitelné faktory patří hygienické podmínky (povrch, vyloučení nebezpečných ostrých předmětů atd.), teplota, důkladné rozcvičení, kondiční úroveň a zdravotní stav hráčů. Únava je varovným signálem a má za následek mnoho úrazů.

K preventivnímu zpevnění kloubů a svalů u zdravých sportovců nebo po předchozím zranění používáme lepení speciálních pásek. Kromě tapingu je běžné nošení nejrůznějších druhů ortéz. Objektívni příčiny zranění přímo vyplývají z povahy florbalu. Úrazy vznikají samostatně v důsledku neopatrnosti či nedbalosti, častěji zaviněním druhé osoby v zápalu boje. Lze připočíst i vliv technického vybavení, například při rozpojení mantinelů, nečekaný náraz do brankové konstrukce atd.

Nejčastějšími **zraněními** ve florbalu jsou drobné odřeniny z následku pádů. Není radno je podceňovat, ránu je třeba dobře vyčistit a dezinfikovat, jinak může dojít k zanícení. V případě krvácení ránu se rána stahuje obvazem. Rovněž velmi časté jsou zhmožděny po kontaktu měkké tkáně s hokejkou. Často jsou poškozené prsty, nejvíce ohrožení jsou samozřejmě brankáři. Následkem pohmoždění vznikají krevní podlitiny vzniklé roztržením cév nejčastěji v podkoží mezi svalovými prostory a v kloubech.

Obr. 176 Zranění v utkání



Ke značně nebezpečným úrazům patří jistě **poškození hlavy či krku**. Tržné rány obličeje nejsou časté, mohou se však přihodit po zasažení hokejkou či nekontrolovaným pádem.

Obličejová část je velmi dobře protkána cévami, proto i drobné ranky značně krvácí. Při otřesu mozku u jedince nastává krátké bezvědomí, častá je amnézie, nutkání ke zvracení, pocit závratí a je zapotřebí odvézt postiženého do nemocnice. Při zlomeninách nosních kůstek (zpravidla při kořenu nosu) dochází k bolestivosti a otoku. Více frekventované je krvácení z nosu z různých příčin. Postiženého je třeba posadit do mírného předklonu se sklopením hlavy, rozhodně ji nezaklánět. Na potřebnou dobu stiskneme nosní křídla, na kořen nosu a šíjí přiložíme chladné obklady, do nosní dírky se poté může vložit speciální tampon. Pro ochranu očí doporučujeme používání brýlí. Úrazy očí vznikají tupým či ostrým zasažením oka hokejkou nebo míčkem, vniknutím cizího tělesa pod víčko anebo roztržením slabé tkáně víčka.

U florbalistů jsou díky častému namáhání poměrně běžné bolesti předloktí, především jeho přední (ale i zadní) části. Po zátěži dochází ke zduření šlach a kolem šlachových struktur. V nejlhčích stádiích se bolestivost objevuje po zatížení a do druhého dne zaniká. U těžších stádií bolestivost neustupuje, zvyšuje se ohýbáním zápěstí a prstů. Postižená část otéká, může zarudnout, pohyby doprovází „lupání“. Nápravu provedeme ledovým obkladem, promasírováním mastí s protizánětlivým efektem, při těžších fázích postižení je nezbytná návštěva lékaře. Při chronické podobě dochází až k zánětu na příslušných šlachách, nezbytná bývá sádrová fixace, posléze nošení ortézy.

Poranění svalů může být různé. Při přetažení (distenzi) dochází k prudké bolesti, funkce zůstává neporušená. K natržení svalu dochází nejčastěji vlivem úderu nebo při neočekávaném pohybu proti odporu. Postižená jsou pouze jednotlivá vlákna, mezi kterými vznikne krevní výron. Při roztržení svalu je porušená funkce doprovázená bolestivým zatvrdnutím. Vzniká prudkým pádem či po úderu anebo velmi silným svalovým stahem proti odporu.

Úrazů kloubů může být několik druhů. Podvrtnutí kloubů neboli distorze bývá častá v oblasti zápěstí následkem pádu na hrací plochu či mantinel. Kontuze znamená pohmoždění kloubu vyvolané přímým násilím, opět nejčastěji pádem. Nejčastěji ji zaznamenáváme v kloubech kolenních a loketních, může dojít k lehkému vnitřnímu krvácení a ke vzniku výpotku. U kolenního kloubu dochází i k těžším zraněním. K distorzi následkem zkroucení kolenního pouzdra a vazivového aparátu, v těžších formách doprovázené krevním výronem. Poranit je možné i vnitřní kolenní vazy. Nejčastěji dochází k poranění vnitřního postranního a předního zkříženého vazy, mnohdy v kombinaci s poraněním vnitřního menisku. Při čerstvém úrazu je místo značně bolestivé, krvácení do kloubu vytvoří otok kolena. Při poranění kolenního kloubu dochází k četným recidivám.

Mnozí hráči používají **ortézy** na kotníky jako prevenci proti distorzím hlezenních kloubů. K těm dochází vlivem špatného došlapu, v lehčí formě vzniká natažení vazů, v těžší formě může dojít k jejich částečnému nebo úplnému přetržení (ruptuře). Při poškození vazů se velmi rychle vytváří krevní výron a otok, kotník je bolestivý. Silný úder mívá za následek naraženiny či zlomeniny kostí nejen v oblasti nohou. Jsou velmi bolestivé, vyžadují ledování a v případě potřeby fixaci. Rozdíl mezi naražením a zlomením odhalí zaručeně pouze rentgen.

Samozřejmě je bezchybně vybavená **lékárnička** v každé hale či tělocvičně, pro trenéry je užitečné pořídit si malou příruční lékárničku. Pro přivolání rychlé lékařské pomoci při akutních stavech nejen při sportu, ale i v běžném životě, je nezbytné znát telefonní čísla 155 a 112. Do příjezdu odborníků poskytujeme první pomoc včetně případné kardiopulmonální resuscitace (KPR).

27. ZÁVĚR

Florbal provází můj téměř každodenní život déle než desetiletí. Prošel jsem vývojem hráčským, vyzkoušel si role rozhodčích i funkcionářů. Poslední roky jsem učedníkem trenérského řemesla. Velmi dobře si vybavuji na svůj první kontakt s florbalem. Tehdy nám, studentům primy sokolovského gymnázia, pan učitel přinesl první hokejky a neznámý sport představil. Okamžitě jsem si jej zamiloval.

Florbal ušel od těch dob veliký kus cesty. Jedna věc se však za dobu mého poznávání florbalu nezměnila. Radost! Když na trénincích nebo ve školách nyní předávám dětem své poznatky, vidím v nich stejné nadšení a zápal pro hru, jako kdysi u mne. Rozzářené dětské oči jsou pro trenéry a učitele tou největší odměnou. Ze srdce Ti, milý čtenáři, přeji co nejvíce radosti s tak krásným sportem, jakým florbal bezesporu je.

28. LITERATURA, INTERNETOVÉ ODKAZY

Doporučená literatura

- Kysel. J., Skružný, Z.: Herní kombinace - Příklady tr. jednotek. Praha: ČFbU, 2009.
- Martínková, Z.: Florbal - praktický průvodce tréninkem mládeže. Praha: ČFbU, 2010.
- Skružný, Z. a kol.: Florbal - technika, trénink, pravidla hry. Praha: Grada, 2005.
- Skružný, Z. a kol.: Florbalový brankář - technika, taktika, kondice. Praha: ČFbU, 2008.
- Zlatník, D. a kol.: Florbal - učebnice pro trenéry. Praha: ČOS, 2007 (druhé vydání).
- Zlatník, D.: Florbalový trénink v praxi - Herní činnosti jednotlivce. Praha: ČFbU, 2004.

Internetové odkazy:

Česká florbalová unie - www.cfbu.cz

Mezinárodní florbalová federace - www.floorball.org

29. GRAFICKÉ ZNAČENÍ

útočník	●
obránce	▲
hráč 3. družstva	■
míček	•
kužel	▲
pořadí akcí	1, 2, 3
běh bez míčku	→
běh s míčkem	→
běh s míčkem pozadu	→
přihrávka	→
střela	→