

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

MALÉ FORMY PRŮPRAVNÝCH HER ZAMĚŘNÉ NA ROZVOJ FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Bakalářská práce

Autor: Vítek Kvapil

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání

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

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Vítek Kvapil

Název práce: Malé formy průpravných her zaměřené na rozvoj florbalových dovedností

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

Pracoviště: Institut aktivního životního stylu

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Malé formy průpravných her se ve sportovním tréninku těší čím dál větší oblibě, ve florbalu je zároveň dlouhodobý nedostatek didaktických materiálů. Proto bylo hlavním cílem práce vytvořit zásobník her jako praktickou příručku pro trenéry florbalu a učitele tělesné výchovy. Hry byly vytvořeny na základě nabytých poznatků z odborné literatury a trenérských seminářů. Jsou zaměřeny na rozvoj florbalových dovedností, které jsou klíčové pro věkovou skupinu mladší školní věk. Dohromady bylo vytvořeno deset her – Na dvě branky, Aréna, S bednou, Bago s nabíjením, Bludiště, Branky na středu, Branky do písmene L, Bago se superhráčem, Přidávání hráčů a Stíhačky. Ke každé zpracované hře je přidán popis, modifikace, na co dát ve hře pozor, nákres a poznámka pro trenéra. Vyzkoušení her v praxi proběhlo v rámci tréninku florbalu v kategoriích přípravka a elévové.

Klíčová slova:

florbal, pohybové hry, malé formy průpravných her, sportovní příprava dětí, mladší školní věk

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Vítek Kvapil**Title:** Small-sided games aimed at developing floorball skills**Supervisor:** doc. Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.**Department:** Institute of Active Lifestyle**Year:** 2024**Abstract:**

Small-sided games are becoming more and more popular in sports training, but there is also a long-term lack of didactic materials in floorball. Therefore, the main aim of this thesis was to create a stack of games as a practical handbook for floorball coaches and physical education teachers. The games were created on the basis of the knowledge gained from the literature and coaching seminars. They are aimed at the development of floorball skills that are crucial for the younger school age group. In total, ten games have been created – Two goals, Arena, With the box, Bago with loading, Maze, Goals in the middle, L-shaped goals, Bago with superplayer, Adding players and Air fighters. For each elaborated game there is a description, modifications, what to look out for in the game, a sketch and a note for the coach. The games were tried out as part of floorball training in the prep and pupil categories.

Keywords:

floorball, movement games, small-sided games, sports training of children, younger school age

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

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

V Olomouci dne 29. dubna 2024

.....

Rád bych poděkoval doc. Mgr. Dagmar Sigmundové, Ph.D. především za trpělivost, ochotu, věnovaný čas a odborné vedení při zpracovávání práce. Dále mé rodině a nejbližším za podporu a zázemí. Na závěr také vedení klubu Saros Olomouc za velkou motivaci a inspiraci.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Sportovní trénink	10
2.1.1 Sportovní příprava dětí	10
2.1.2 Biologický, kalendářní a sportovní věk	11
2.1.3 Senzitivní období	13
2.1.4 Sportovní příprava ve florbale – kategorie Přípravka U9 (7-9 let)	13
2.1.5 Sportovní příprava ve florbale – kategorie Elévové U11 (9-11 let)	14
2.2 Mladší školní věk	14
2.2.1 Tělesný vývoj	15
2.2.2 Psychický vývoj	15
2.2.3 Sociální vývoj	16
2.3 Pohybové a sportovní hry	16
2.3.1 Malé formy průpravných her	17
2.4 Florbal	17
2.4.1 Pravidla florbalu	18
2.4.2 Úprava pravidel florbalu v mládežnických kategoriích	19
2.4.3 Florbal ve školách	20
2.4.4 Florbal ve školní tělesné výchově	21
2.5 Florbalové herní činnosti jednotlivce	21
2.5.1 Útočné herní činnosti	22
2.5.2 Obranné herní činnosti	24
2.5.3 Čtyři role hráče	25
2.6 Florbal v České republice	26
2.6.1 Vize a budoucnost Českého florbalu	28
2.7 Jednotlivé části tréninku	31
2.7.1 Úvodní část	31
2.7.2 Hlavní část	32

2.7.3 Závěrečná část	33
3 Cíle	34
3.1 Hlavní cíl.....	34
3.2 Dílčí cíle	34
4 Metodika.....	35
5 Výsledky	37
6 Diskuse.....	57
7 Závěry	58
8 Souhrn	59
9 Summary.....	60
10 Referenční seznam	61

1 ÚVOD

Florbal, jakožto dynamická a rychle se rozvíjející sportovní hra, přitahuje stále více hráčů různých věkových kategorií a dovednostní úrovně. Hra florbalu je totiž divácky atraktivní, velice dynamická a probíhá ve vysokém tempu s častými herními či výsledkovými zvraty, přičemž nároky na vybavení jsou v porovnání s řadou jiných sportovních her prakticky nulové. Florbal se tak těší veliké oblibě napříč různými věkovými kategoriemi, svoje místo zaujal také v rámci výuky školní tělesné výchovy (Kysel, 2010).

I díky své rapidní expanzi po Evropě se však florbal momentálně potýká s nedostatkem didaktických materiálů (Tervo & Nordström, 2014). Z tohoto důvodu je důležité hledat efektivní metody tréninku, které by cílily na technický, taktický i kondiční rozvoj hráče. Jednou z aktuálně využívaných metod je zařazování malých forem průpravných her do sportovního tréninku (Jorge Rodrigues et al., 2022). Díky těmto průpravným hrám se hráči častěji setkávají s klíčovými situacemi utkání a jsou nuceni hledat jejich řešení (McCormick et al., 2012).

Jen malé množství dostupných publikací je zároveň zaměřeno přímo na sportovní přípravu dětí ve florbale. Správná metodika zejména u dětí v mladším školním věku je přitom neméně důležitou složkou sportovního tréninku, už kvůli vytvoření emočního vztahu ke sportu a pohybu jako takovému.

Cílem práce je navrhnout zásobník malých forem průpravných her, které svým průběhem, a prostřednictvím různých modifikací, rozvíjí klíčové florbalové dovednosti u dětí mladšího školního věku, jakožto příručku pro trenéry a učitele tělesné výchovy.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní trénink

„Úspěch každého tréninkového programu je nejčastěji determinován jeho výsledkem“ (Taylor, 2004, p. 28). Dle Martínkové (2009) se jedná o proces, při kterém dochází k osvojování a zdokonalování určité činnosti, tedy ke změnám ve sportovní výkonnosti. Zároveň také k ovlivňování všech zúčastněných, a to psychickými i sociálními faktory. Perič (2012) dospěl k názoru, že „každý trénink je v podstatě proces adaptace neboli přizpůsobení se. Adaptace znamená schopnost organismu reagovat na podněty z okolního prostředí“ (p. 9). Této myšlenky se chytá také Lehnert et al. (2014), který dále popisuje adaptaci jako základní vlastnost živých organismů, která umožňuje lépe zvládat nastalé životní situace. V kontextu sportovního tréninku pak adaptace představuje jakýsi soubor biochemických, funkčních, morfologických a psychických změn trvalejšího charakteru v jednotlivých orgánech a systémech i v organismu jako celku. Tyto změny následně vedou ke zvyšování trénovanosti a sportovní výkonnosti, narůst současně zaznamenává také odolnost vůči zatížení a zatěžování (Lehnert et al., 2014; Martínková, 2009).

Za adaptaci ovšem nelze označit jednorázové reakce organismu, kdy tyto změny nepřetrvávají déle než působení podnětů. K adaptačním změnám tedy dochází teprve dlouhodobým a opakovaným působením vlivů vnějšího prostředí, ve sportu především v důsledku opakovaných specifických tréninkových podnětů a odpovídajícími reakcemi organismu. Specifické adaptace mají svůj typický průběh, přičemž různé adaptace vyžadují různou dobu působení tréninkových podnětů. Následný průběh tohoto procesu u sportovců tím pádem může být odlišný vzhledem k vrozeným dispozicím (geneticky podmíněné adaptační kapacitě), věku, počáteční úrovni trénovanosti jedince, charakteru trénované disciplíny, vnějším vlivům a dalším činitelům (Lehnert et al., 2014; Martínková, 2009).

Na základě těchto poznatků můžeme sportovní trénink charakterizovat jako „proces zaměřený na vytvoření specifických adaptací sportovce vyvolaných opakovaním adaptačních podnětů uplatňovaných v podmínkách tréninku a soutěží“ (Lehnert et al., 2014, p. 2).

2.1.1 Sportovní příprava dětí

„Pro dosažení maximálních výkonů již dávno nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, ze sportovní přípravy se stává dlouhodobý proces, který začíná již v relativně nízkém věku. Z těchto důvodů existuje speciální oblast tréninkového procesu, která se nazývá sportovní příprava dětí“ (Perič, 2012, p. 16). Martínková (2009) zdůrazňuje, že trénink mládeže se výrazně

liší od tréninku dospělých nejen po obsahové stránce, ale zejména co se přístupu trenéra týče. Ten by měl být diametrálně odlišný. Dětství je totiž typické významnými změnami ve vývoji organismu jedince, který neprobíhá pouze jako tělesný růst, ale dochází k i k psychickému, sociálnímu a pohybovému vývoji. Daná fáze vývoje dětí tak hraje zásadní roli při plánování a přípravě tréninkového procesu. Podle Periče (2012) je jedním z hlavních rysů sportovní přípravy dětí přípravný charakter, ve kterém se budují základy a návyky pro budoucí vrcholový výkon. Každý trenér by si měl zároveň vytyčit cíle, kterých chce dosáhnout. Jeho hlavní priority by měly být následující:

- **Nepoškodit děti** – zvolený tréninkový proces by neměl děti přetěžovat a vystavovat příliš velkému tlaku, ať už po tělesné či psychické stránce, zkrátka negativně ovlivňovat nebo přímo bránit dalšímu vývoji. Nevhodně vedený trénink z tělesného hlediska může mít i fatální následky pro zdravotní stav v dospělosti. Po psychické stránce mluvíme o formách dlouhodobé úzkosti, frustrace nebo podceňování se, které mohou vést až k depresivnímu onemocnění (Perič, 2012).
- **Vytvořit u dětí vztah ke sportu** – jen zlomek sportujících dětí má předpoklady na to prosadit se ve sportu v dospělosti a stát se vrcholovými sportovci. To ovšem neznamená, že pracovat s těmi ostatními bylo zbytečné. Pro ně bude sportovní činnost představovat startovní pozici pro vytvoření vztahu k pohybu jako k důležité součásti života. Cílem trenéra by tedy nemělo být pouze vychovávání špičkových sportovců, ale hlavně vytvoření celoživotní potřeby a radosti z pohybu (Martínková, 2009; Perič, 2012).
- **Vytvořit základy pro další trénink** – jelikož děti jsou limitovány nedostatkem síly, rychlosti a dalších pohybových schopností, pro jejichž rozvoj ještě nemají dostatečné předpoklady, jejich sportovní výkon nelze adekvátně srovnávat s výkonem dospělých. Zejména v mladším věku by tedy měl být tréninkový proces zaměřen převážně na správnou techniku provedení pohybových dovedností, kterou je dítě schopno zvládat díky dobré úrovni vývoje centrální nervové soustavy a jejího vlivu na učení se novým pohybům. Toho lze dosáhnout především mnohonásobným opakováním provedení pohybových dovedností z dané sportovní disciplíny (Lehnert et al., 2014; Perič, 2012).

2.1.2 Biologický, kalendářní a sportovní věk

V rámci běžného vývoje má každý člověk dva různé věky, a to biologický a kalendářní (Langmeier & Krejčířová, 2006). Kalendářní věk je determinován datem narození, zatímco

biologický věk je determinován stupněm biologického vývoje daného jedince a ve sportovní přípravě je ten nejdůležitější (Perič, 2012).

Kalendářní věk je ve sportu běžně používán pro rozdělení družstev nebo jednotlivých sportovců do věkových kategorií, čímž pomáhá k identifikaci talentovaných jedinců, kteří ve své kategorii vykazují znaky biologické akcelerace. Tímto jsou zároveň nastaveny limity pro danou věkovou kategorii (Lloyd et al., 2014).

Určit biologický věk je poměrně těžké. Vychází totiž z geneticky vrozených předpokladů, produkce hormonů nebo vlivů prostředí. Nejčastější způsob určení biologického věku je za pomoci výšky a váhy s normami, stanovení stupně osifikace kostí, porovnání stupně vývinu sekundárních pohlavních znaků a stanovení zubního věku (Perič, 2012; Riegerová et al., 2006).

Velice často se tyto věky vzájemně neshodují, rozdíl mezi biologickým a kalendářním věkem se zpravidla vyrovnává až kolem 18.-20. roku života (Martínková, 2009; Perič, 2012).

- Pokud se jedná o **biologickou akceleraci**, dochází k tělesnému vývoji rychleji, než je obvyklé, biologický věk předbíhá ten kalendářní a jedinec tudíž může mít fyzicky a výkonnostně navrch nad svými vrstevníky.
- Pokud se jedná o **biologickou retardaci**, dochází k tělesnému vývoji pomaleji, než je obvyklé, kalendářní věk předbíhá ten biologický a jedinec tudíž může za svými vrstevníky fyzicky a výkonnostně zaostávat (Kovářová, 2013; Perič, 2012).

Zaostalý jedinec však může mít naopak výhodu. Pokud je zpočátku svého sportovního tréninkového procesu biologicky retardovaný, je tím pádem zvyklý na náročnější podmínky a naučí se prohrávat. Aby mohl být biologicky zaostalý jedinec konkurenceschopný svým biologicky vyspělejšími soupeři, musí mít navrch v jiných oblastech, a to například v houževnatosti, taktice, technice nebo psychické odolnosti. Jedinci s biologickou akcelerací jsou zároveň vystaveni riziku snadných vítězství, jelikož vítězství nikoli na základě řádného tréninku, ale rychlejšího vývoje. Tato skutečnost může mít za následek snížení tréninkového úsilí jedince a změnu jeho celkového přístupu k tréninkovému procesu (Kovářová, 2013).

Perič (2012) přidává k biologickému a kalendářnímu ještě věk sportovní. Ten označuje dobu, po kterou se jedinec věnuje sportovní přípravě a hraje důležitou roli při posuzování sportovní výkonnosti jedince, jelikož jedinci stejného kalendářního věku s různým sportovním věkem, tedy různě dlouhou dobou věnovanou sportovnímu tréninku, budou mít velice pravděpodobně i odlišnou sportovní výkonnost.

2.1.3 Senzitivní období

Jedná se o časové úseky ve vývoji dítěte, ve kterých zaznamenáváme příznivější podmínky pro rozvoj pohybových schopností a dovedností. Pokud jsou tyto úseky využívány ve sportovní přípravě, bývá dosaženo kvalitního a zdravého sportovního rozvoje. Senzitivní období se vztahuje převážně k biologickému věku, jelikož souvisí se stupněm fyziologického rozvoje (Martínková, 2009). Trénink pohybových schopností a dovedností tedy není stejně efektivní v různém věku, jednotlivé pohybové schopnosti nejsou vždy dobře trénovatelné. Rozvoj pohybových schopností by tedy měl probíhat během senzitivních období, kdy dochází k nejvyššímu nárůstu rozvoje dané schopnosti. Nevyužití senzitivních období může mít za následek pomalé či nekvalitní projevy. Nástup senzitivního období je potřeba posuzovat převážně s biologickým věkem dítěte, a ne s tím kalendářním. Senzitivní období je orientováno na momentální stupeň vývoje člověka, který je zároveň pohlavně diferenciován (Chlumský, 2022; Perič, 2012).

2.1.4 Sportovní příprava ve florbalu – kategorie Přípravka U9 (7-9 let)

Primárním cílem je všeobecný rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím zábavných her. Těch využíváme také při učení principů hry. Neměla by chybět účast v široké škále dalších sportovních her a pohybových aktivit. Neformální hraní s kamarády a rodiči dětí by mělo převažovat nad organizovanou formou tréninku. Tréninkový plán by měl mít definovaná témata na celý rok, trenér připravuje specifika tréninku na týden dopředu. Doporučuje se trénink dvakrát týdně, přibližně 100-250 hodin ročně (Chlumský, 2022).

Při tréninku klademe důraz kromě rozmanitosti také na počet opakování. V tomto věku je zásadní především rozvoj dovedností vedení míčku, uvolňování hráče s míčkem a střelba. Trenér by měl zdůrazňovat držení hole oběma rukama, základní florbalový postoj a vytočení hráče směrem do hry. Při střelbě se s dětmi zaměřujeme spíše na přesnost, nikoliv razanci (Chlumský, 2022; Kysel, 2010; Martínková, 2009).

Co se kondice týče, děti se v tomto věku nacházejí v senzitivním období pro rozvoj rychlosti a koordinace. Dbáme tedy na rozvoj pohybové gramotnosti prostřednictvím učení se novým pohybům a dlouhodobě vštěpujeme pozitivní vztah dětí k pohybu. V tréninku by neměla chybět rušná a závěrečná část, a to z důvodu vytváření dlouhodobého návyku na tréninkovou osnovu (Chlumský, 2022; Perič, 2012).

V neposlední řadě učíme děti správnému stravování, důležitý je především správný pitný režim. Seznamujeme děti s tím, že pro správné fungování těla, je potřeba dodat mu dostatečné

množství energie. Zároveň učíme uspokojovat chuť na sladké ovocem. Kromě dětí apelujeme také na rodiče a složení svačin, které dětem připravují na soutěžní utkání (Chlumský, 2022).

2.1.5 Sportovní příprava ve florbale – kategorie Elévové U11 (9-11 let)

Stále ještě by měl být preferován individuální rozvoj dovedností nad rozvojem celé skupiny. Roční tréninkový plán by měl být postupně naplňován dvakrát až čtyřikrát týdně, doporučené množství je 600-800 tréninkových hodin ročně (Chlumský, 2022).

Provádění florbalových dovedností by mělo postupně přecházet do maximální rychlosti, hráč s míčkem by se měl učit hledat nebezpečný prostor a měnit střelecký úhel. Nebezpečný prostor se nejčastěji nachází na středu hřiště. Při střele již klademe důraz na prohnutí florbalové hole pomocí práce s těžištěm těla. Pozice hráčů bychom ještě neměli rozdělovat podle herních postů či držení hole, aby měli možnost vyzkoušet si co nejvíce herních situací. Spolupráci po hráčích nevyžadujeme, ovšem pokud k ní samovolně dojde, je třeba ji výrazně ocenit. V obranné fázi hry učíme zdvojovat hráče s míčkem a rychle přepínat mezi jednotlivými rolemi (Chlumský, 2022; Skružný, 2005).

Z osobnostního hlediska již není dítě v období ryzího jáství, postupně začíná vnímat skupinu jako celek a brát tak zodpovědnost za ostatní. Přecházíme tedy z hodnocení jednotlivce na hodnocení celého družstva, hodnotíme jak silné, tak slabé stránky (Chlumský, 2022).

Do kondičního rozvoje postupně můžeme zapracovávat silová cvičení s lehkými odpory a správnou techniku provedení jednotlivých cviků, například dřepu. Neměla by chybět rovnovážná cvičení, dynamické změny poloh a kompenzační cvičení. Klademe tedy důraz na svalové skupiny, které mají tendence k oslabení a zkrácení (Martínková, 2009).

Snažíme se naučit děti plnit výživové povinnosti nejpozději dvě až tři hodiny před tréninkem, zhruba 45 minut před zátěží volit malou a lehce stravitelnou potravu, například ovocnou přesnídávkou. Apelujeme také na konzumaci po tréninku, která nutně nemusí mít přesný počet sacharidů, ale má představovat další z užitečných návyků a měla by proběhnout nejpozději 30 minut po tréninku (Chlumský, 2022).

2.2 Mladší školní věk

Mladší školní věk nebo také období středního dětství je poměrně dlouhým časovým úsekem ve vývoji dítěte. Skládá se z období raného středního dětství (6-9 let) a pozdního středního dětství (10-12 let), také známého jako prepubescence. Spodní hranicí mladšího školního věku bývá dosažení školní zralosti, horní hranicí je pak nástup puberty. Za počátek tohoto období se tedy často považuje nástup dítěte do školy, který přichází v šestém až sedmém

roku života (Thorová, 2015). Během tohoto vývojového období si dítě postupně prochází intenzivními biologicko-psychologicko-sociálními změnami (Perič, 2012). Mladší školní věk je velice důležitou fází vývoje, ve které musí dítě zvládat nemalý počet vývojových úkolů. Mimo jiné se formuje především sebepojetí, vlastní genderová identita a postoj ke vzdělávání. Toto období můžeme chápat jako oficiální vstup do společnosti (Thorová, 2015; Vágnerová, 2012).

2.2.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj se v tomto období projevuje především růstem tělesné výšky a hmotnosti. Plynulý rozvoj zaznamenávají také vnitřní orgány a krevní oběh. Plíce a jejich vitální kapacita se průběžně zvětšují. Přestože osifikace kostí probíhá rychlým tempem, kloubní spojení zůstávají měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru celého těla (Perič, 2012). Postava dítěte postupně ztrácí svoji zakulacenost, mění se proporcionalita hlavy a končetin vůči tělu (Thorová, 2015).

Oproti tomu je mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, téměř plně vyvinutý, a to již před počátkem mladšího školního věku. Nervové struktury dále dozrávají a nastávají tak příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Schopnost učit se novým a neznámým pohybům se tak formuje kolem šesti let. Díky značné plasticitě a pohyblivosti nervových procesů můžeme snadno rozvíjet koordinační a rychlostní schopnosti (Perič, 2012). Celkově má zrání centrálního nervového systému pozitivní dopad na lateralizaci ruky, rozvoj motorické koordinace a manuální zručnosti (Vágnerová, 2012).

2.2.2 Psychický vývoj

Zvrat nastává již na počátku mladšího školního věku, jelikož dítě zahajuje školní docházku a zvyká si na pravidelné plnění školních povinností. Kladené nároky a požadavky na dítě se rapidně zvyšují, a to jak od učitelů, tak od rodičů. Dlouhodobé vystavení hodnocení učitele může mít za následek zvýšenou míru porovnávání a soutěživosti. Děti v první třídě nemívají problém se zvládnutím obsahu učiva, ale s vysokým tempem, jakým jsou jim nové poznatky prezentovány (Thorová, 2015). Vědomosti přibývají ve značném objemu, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlenkových pochodech se dítě zaměřuje převážně na jednotlivosti, souvislosti mu tak unikají. Dítě chápe převážně takové situace a pojmy, které si může osahat. Vlastnosti osobnosti dítěte nejsou ustáleny, děti jsou velmi impulzivní a v rychlém sledu střídají radost za smutek a naopak. Veškerá jeho činnost je dítětem silně citově prožívána. Nejen z hlediska sportovní přípravy dětí je důležitá pozornost dětí a skutečnost, že dítě je schopno se plně koncentrovat maximálně 5 minut, poté nastává útlum a stav roztěkanosti (Perič, 2012).

2.2.3 Sociální vývoj

„Sociální připravenost zahrnuje úroveň běžných znalostí o vztazích a chování k různým lidem a schopností s nimi komunikovat“ (Vágnerová, 2012, p. 259). Již zmíněný nástup do školy s sebou přináší specifický formální kolektiv, do kterého je třeba se adekvátně zařadit a podřídit se jeho normám. Na dítě tedy vzniká další nárok, také již není středem pozornosti svých rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Dítě prožívá období socializace, při kterém se postupně začleňuje do kolektivu a přizpůsobuje se daným zákonitostem a pravidlům. V rámci vztahů se začínají promítat i formální autority jako učitelé a trenéři. Jejich vliv může dokonce převýšit vliv rodičů, který doteď hrál jednu z hlavních rolí. Dítě si se svými vrstevníky vytváří osobní vztahy, buduje si své postavení. Mezi dětmi mohou vznikat malé skupinky, ve kterých fungují zvláštní vazby. Své idoly může dítě nacházet v autoritách, ale i ve vrstevnících. Na samém konci mladšího školního věku nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí. Projevují se tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a přirozená autorita dospělých se v očích dětí snižuje (Perič, 2012).

2.3 Pohybové a sportovní hry

Pohybová hra je jedním z prostředků, který je využíván ve všech úrovních tělesné výchovy. Její přínos spočívá v obohacování života žáků získáváním nových dovedností, vědomostí a v neposlední řadě také vytvářením nových či upevňováním již navázaných vztahů se spolužáky a učiteli (Adamčák & Nemeč, 2010). Pohybová hra je rovněž prostorově a časově ohraničená, a usměrněná alespoň jedním předem stanoveným pravidlem. Bezpečné a smysluplné hraní je podmíněno dodržováním daného pravidla nebo souboru více pravidel, zejména pak při vyučování a učení (Sigmund, 2007). Následná úspěšná činnost a aktivita ve hře vyvolává pohodu a prožitky. Vhodně zvolená pohybová hra průběžně ověřuje, procvičuje a upevňuje známé dovednosti, a to v různě se měnících podmínkách. Ve chvíli, kdy do hry vstupuje také soutěživost a jedním z cílů hry je vymezeno vítězství, mluvíme poté o hrách sportovních. Hlavní předností sportovních her je skutečnost, že se v nich spojuje pohybová aktivita s prožíváním potěšení, radosti z vítězství a napětí z průběhu hry. Ve hře se rovněž uplatňuje tvořivost a taktické myšlení (Rjabcová & Skružný, 2014). Tvořivost v pohybové hře přichází ve chvíli, kdy nestačí osvědčená známá schémata řešení, tudíž je třeba hledat nové způsoby řešení situace. Tvořivost je tedy schopnost dívat se na stejné věci jinak než ostatní a považuje se za nejvyšší projev myšlení. Hledání nových řešení úkolů a problémů pomocí představivosti, vnímavosti, myšlenkové a pohybové pružnosti, spontánnosti a originality je základem pro pohybové hry, které tudíž představují ideální podmínky pro rozvoj tvořivosti (Sigmund, 2007).

2.3.1 Malé formy průpravných her

Používání malých forem průpravných her se těší čím dál větší oblibě ve sportovním tréninku, a to napříč různými sporty a u hráčů různého věku i úrovně (Jorge Rodrigues et al., 2022). Jedná se o průpravné hry, u kterých je upraven zejména počet hráčů, velikost hrací plochy a hrací čas, nebo také například velikost, umístění a počet branek (Hill-Haas, 2011; Sannicandro, 2021). McCormick et al. (2012) mimo jiné zdůrazňuje důležitost počtu hráčů a dává za příklad mládežnické basketbalové soutěže, které modifikují hru používáním menších míčů, zkrácením vzdálenosti čáry pro trestný hod a eliminací zónových obran, ale málokterá soutěž snižuje počet hráčů. Menší počet hráčů, než jaký je ve standardním utkání, má přitom podle něj pozitivní a zásadní dopad na rozvoj dovedností. Poukazuje na britskou Fotbalovou asociaci a Americkou fotbalovou federaci, které v utkáních fotbalu v kategoriích do 14 let vůbec nedoporučují plnohodnotný počet hráčů, tedy 11 proti 11.

Výhodou malých forem průpravných her je častější setkávání hráčů s klíčovými situacemi utkání, například hrou pod tlakem soupeře, vysokým kondičním zatížením nebo časoprostorovým tlakem. Jedním z hlavních cílů sportovního tréninku v mládežnických kategoriích by mělo být co nejčastější zapojení hráče do hry, a to zejména prostřednictvím držení míče a zakončení na branku, přičemž malé formy průpravných her představují ideální podmínky pro výše zmíněné. V porovnání s průpravnými hrami s větším počtem hráčů dochází během malých forem průpravných her také k navýšení tepové frekvence a celkovému kondičnímu rozvoji hráče (McCormick et al., 2012; Jorge Rodrigues et al., 2022).

2.4 Florbal

Florbal je kolektivní halový sport, který se nepřestává rozvíjet (Kysel, 2010; Tervo & Nordström, 2014). Sportem rozumíme „veškeré formy tělesné aktivity, které, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Evropská komise, 2007, p. 2). Nekola (2018) popisuje sport jako „významný činitel ovlivňující nejen jeho vlastní aktéry, ale v podstatě celé široké spektrum společnosti“ (p. 7).

Florbal rozvíjí pohybové schopnosti, dovednosti a celkovou zdatnost hráčů (Kysel, 2010). Zároveň má velice nízké nároky na vybavení hráčů či typ hrací plochy (Gabrielsson & Dolles, 2017). I díky této skutečnosti se prokousává žebříčkem populárních sportů v České republice (Česká unie sportu, 2022). Standardní utkání florbalu se hraje v hale na hřišti o rozměrech 40 x 20m (Skružný, 2005). Na vymezené hrací ploše, ohraničené mantinely, proti sobě nastupují dvě družstva, přičemž každé se skládá z pěti hráčů a jednoho brankáře. Hráči v poli jsou vybaveni

florbalovými holemi, s jejichž pomocí se snaží vsítit soupeři branku, tedy dostat florbalový míček za brankovou čáru povoleným způsobem. Vstřelení branky se snaží zabránit brankář, který florbalovou holí nedisponuje. Vstřelené branky jsou sčítány a jejich konečný počet po uplynutí hrací doby určuje vítěze utkání. Utkání florbalu po celou dobu probíhá pod dozorem dvou rozhodčích s rovnocennou autoritou, jejichž úkolem je dbát na dodržování obecných pravidel a předpisů dané soutěže (Český florbal, 2022a; Kysel, 2010).

2.4.1 Pravidla florbalu

Ve florbalovém utkání proti sobě nastupuje maximálně šest hráčů z každého družstva, z nichž jeden je brankář. Brankář může být odvolán a lze tak rovněž hrát s šesti hráči v poli, ovšem s nekrytou brankou. Této strategie využívají družstva zejména ke konci utkání a za nepříznivého stavu, aby na hřišti vznikla přesila a zvýšila se tak šance na vstřelení branky, tedy vyrovnání skóre. Pokud družstvo není schopné zahájit utkání s alespoň šesti hráči na soupisce, hrozí kontumace ve prospěch týmu, který podmínky pro zahájení utkání splnil. Oficiální čas hry je 3 x 20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami a je čistý. Čistý hrací čas znamená, že čas je zastaven pokaždé, kdy je hra přerušena signálem rozhodčího a znovu spuštěn, jakmile je míček uveden do hry (Český florbal, 2022a; Kysel, 2010).

Branka musí být vstřelena pravidly povoleným způsobem. Aby mohla být rozhodčím uznána, míček musí přejít brankovou čáru celým svým objemem, nesmí se tak však stát po úmyslném kopnutí nohou nebo pokud byl míček zahrán florbalovou holí nad úroveň kolen hráče, který branku vstřelil. Útočící hráč zároveň nesmí stát v malém brankovišti (Český florbal, 2022a).

Trestné střílení je nařízeno, pokud se jedno z družstev během utkání proviní závažným přestupkem během brankové situace. K trestnému střílení nastupuje jako první brankář, poté hráč v poli. Žádní další účastníci utkání, kromě rozhodčích, se nesmí nacházet na hrací ploše. Trestné střílení je zahájeno i ukončeno signálem rozhodčího. Míček se rozehrává ze středového bodu hřiště a jeho první kontakt musí být s florbalovou holí. Hráč provádějící trestné střílení musí být během trestného střílení neustále v pohybu směrem k soupeřově brance. To znamená, že se hráč ani míček nesmí současně úplně zastavit nebo změnit směr od soupeřovy branky (Český florbal, 2022a).

Výstroj hráčů je složena z trika, trenýrek, štulpen, sportovní obuvi a florbalové hole. Florbalová hůl musí splňovat podmínky certifikace IFF a musí být i řádně označena. Úpravy hole, s výjimkou zkrácení, jsou zakázány. Hráči mohou být rozhodčím vyzváni, aby florbalovou hůl předložili ke kontrole a přeměření. Pokud florbalová hůl nesplňuje podmínky dané pravidly,

následuje pro hráče technický trest. Hráči na sobě nesmí mít osobní vybavení, které by mohlo způsobit zranění jako například hodinky či náušnice (Český florbal, 2022a).

V realizačním týmu družstva může být v jednom utkání zapsáno maximálně pět osob, povinně vyplněna musí být v zápise o utkání pozice trenéra a vedoucího družstva. Zbylé tři pozice může obsadit například asistent trenéra, masér či kustod. Není-li člen realizačního týmu uveden v zápise o utkání, nesmí se pohybovat v prostoru vymezeném pro střídání a utkání se tím pádem účastnit (Český florbal, 2022a).

2.4.2 Úprava pravidel florbalu v mládežnických kategoriích

Rozdělení jednotlivých kategorií u dětí mladšího školního věku (6-12 let):

- přípravka a mini žákyně 7-8 let
- elévové a elévky 9-10 let
- mladší žáci a žákyně 11-12 let (Český florbal, 2023b)

Pravidla florbalu jsou u nejmladších mládežnických kategorií výrazně upravena především v bodech herní systém, hrací čas, hala a hřiště. Herní systém v kategoriích přípravka, mini žákyně, elévové a elévky je 3+1 (tři hráči v poli, jeden brankář). Děti se tak při utkání setkají s míčkem více, než při standartním systému 5+1. V kategorii elévové a elévky se zároveň hraje na dvou hřištích souběžně, tento trend se již objevuje také v kategoriích přípravka a mini žákyně. Systém je náročnější na hráčskou základnu klubu, do hry se však zapojí více dětí najednou (Český florbal, 2023c; Český florbal, 2023e). Zlomový je pro chlapce vstup do následující kategorie mladší žáci (11-12 let), ve které se při utkání hraje systém 5+1. Dívky se s herním systémem 5+1 poprvé setkávají v kategorii starší žákyně (Český florbal, 2023d).

Hrací čas je rovněž upraven, může se lišit soutěž od soutěže. Setkáváme se zde s termíny čistý, hrubý a super hrubý herní čas.

- čistý čas – zastavuje se při každém přerušení hry rozhodčím
- hrubý čas – zastavuje se pouze při vstřelení branky či zranění
- superhrubý čas – zastavuje se pouze při zranění (Český florbal, 2023e)

V kategoriích přípravka a mini žákyně je herní čas 2 x 8 minut (čistý čas), pokud se hraje na jednom hřišti, a 2 x 12 minut (hrubý čas), pokud se hraje na dvou hřištích (Český florbal, 2023e). V kategoriích elévové a elévky je hrubý herní čas 2 x 12 minut (Český florbal, 2023c).

Velikost hřiště se může lišit podle rozměrů sportovní haly, proto je pro každou kategorii stanovena minimální a maximální velikost hřiště. Pořadatel je však vždy povinen postavit

maximální rozměr, který mu hala dovoluje. Pro kategorie přípravka, mini žákyně, elévové i elévky je stanoven jednotný minimální (18 x 10 m) a maximální (22 x 12 m) rozměr. Branky na hřišti musí být certifikované o rozměru 90 x 120 cm (Český florbal, 2023c; Český florbal, 2023e).

Za zmínku stojí rovněž úprava pravidel ohledně trestů. Běžné vyloučení na 2 a 2+2 minuty je nahrazeno trestným střílením (Český florbal, 2023c; Český florbal, 2023e).

2.4.3 Florbal ve školách

„Florbal se při svém úspěšném tažení začal brzy šířit i do školních tělocvičen. Za posledních deset let se již florbal zařadil jako rovnocenný partner po bok tradičních sportovních her – basketbalu, odbíjené či kopané“ (Skružný, 2005, p. 98).

Přeskočíme do současnosti a z florbalu se ve školách stal moderní fenomén (Český florbal, 2024a). Této skutečnosti a příležitosti organizace Český florbal využívá, pro školy zřídila každoroční turnaje – ČEPS Cup pro základní školy, Subterra Cup pro střední školy. Cílem těchto turnajů není pouze nadále propagovat florbal jako moderní sportovní odvětví, ale podpořit školáky v pohybu a poskytnout jim prožití pozitivních zážitků spojených s průběhem celého turnaje. Jedním ze silnějších zážitků může pro děti být, kromě odehraných utkání, i skutečnost, že svoji školu reprezentují (Český florbal, 2024a; Český florbal, 2024b).

Každá škola může do turnajů přihlásit jedno chlapecké a jedno dívčí družstvo, které následně svádí souboj o postup. V rámci ČEPS Cupu se začíná na okresní úrovni, ze které postupují ti nejuspěšnější do krajského finále, poslední fází je již finálový turnaj, na kterém se šestnáct nejlepších družstev utká o republikové prvenství (Český florbal, 2024a). Motivace pro žáky středních škol může být ještě větší, jelikož vítěze okresního, krajského i národního kola (pouze dvě chlapecké a dvě dívčí družstva) čeká utkání o titul v rámci programu florbalového superfinále, ve kterém proti sobě stojí vítězové semifinále mužské a ženské nejvyšší soutěže a je považováno za vrchol florbalové soutěžní sezony v České republice. Vítězné týmy obdrží kromě poháru také možnost zatreénovat si s hráči české florbalové reprezentace pod vedením reprezentačních trenérů (Český florbal, 2024b; Český florbal, 2024c).

Spolupráce by měla probíhat nejen prostřednictvím výše zmíněných propagačních akcí Českého florbalu, ale také přímo mezi školami a florbalovými kluby. Propojením se školskými zařízeními klub buduje širokou členskou základnu. Bez ohledu na sportovní výkonnost by důležitým cílem klubů mělo být také zlepšování pohybové gramotnosti nejen svých členů (Chlumský, 2022).

2.4.4 Florbal ve školní tělesné výchově

Florbal a jeho pravidla je vhodné, a často nutné pro hodiny školní tělesné výchovy modifikovat. Počet hráčů a velikost hrací plochy je třeba upravit s ohledem na dovednostní úroveň žáků a velikost tělocvičny. Přestože je k dispozici velká hrací plocha, je lepší ji rozdělit například na poloviny a hrát dvě utkání souběžně. Menší počet hráčů má efektivnější dopad, jelikož hráči častěji střílí, nahrávají, zkrátka zapojují se do hry. Hra bude mít také vyšší tempo, vyšší frekvenci soubojů a kontaktů s míčkem. Hráči jsou zároveň nuceni střídat obranné i útočné role v rychlém sledu (Kysel, 2010; Skružný, 2005).

Pro vyznačení brankoviště, středu hrací plochy a bodů pro vhadzování můžeme využít čar v tělocvičně z jiných sportů. Chybějící vybavení jako například mantinely, branky nebo brankářskou výstroj lze nahradit tím, co je k dispozici. Lavičkami položenými na bok můžeme nahradit mantinely a branky vyznačíme pomocí kuželů, můžeme použít i švédské bedny. Co se brankáře týče, nedoporučuje se nechat hráče chytat bez výstroje, zejména bez krytu obličeje. Hra bez brankáře je však z didaktických důvodů spíše doporučená, florbal se tedy dá hrát velice dobře i na prázdné branky. Vyšší počet vstřelených branek může u mladších, ale i starších dětí znamenat větší radost ze hry a celkový prožitek florbalového tréninku. Pokud chceme vstřelování branek hráčům ztížit, lze do branky jednoduše umístit překážku ve formě kuželu, spodního dílu švédské bedny nebo žíněnky, popřípadě můžeme použít či vyznačit menší branky (Kysel, 2010).

Učitel v roli rozhodčího by měl dohlížet na dodržování základních pravidel a zodpovídat za to, že žáci jsou schopni dodržovat pravidla, a to alespoň v rozsahu nutném pro běžný průběh hry (Kysel, 2010; Skružný, 2005).

Výuka florbalu ve školní tělesné výchově by měla být realizována ve stejném rozsahu jako u ostatních sportovních her, a to v rozsáhlejších blocích po dobu 2-3 měsíců, přibližně 10-12 lekcí, s ohledem na upevnění získaných florbalových dovedností (Skružný, 2005).

2.5 Florbalové herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce dělíme na obranné a útočné. V první řadě je však potřeba naučit se úplné základy jako držení hole a základní postoj hráče, jelikož jejich správné provedení je naprosto nezbytné pro zvládnutí navazujících florbalových dovedností. Zejména u začínajících hráčů a malých dětí je úkolem trenéra tyto činnosti předvést, vysvětlit a neustále kontrolovat jejich provedení (Chlumský, 2022; Kysel, 2010; Martínková, 2009; Skružný, 2005).

Správné držení hole je stěžejní pro další práci s holí, proto by v žádném případě nemělo být podceňováno a měla by mu být věnována pozornost zejména u začátečníků. Florbalovou hůl

držíme oběma rukama. Horní rukou drží hráč konec hole nadhmatem na horním konci hole a ovládá ji pomocí pohybu zápěstí, úchop spodní ruky je variabilnější, může být volný nebo pevný. Dlaň spodní ruky se tak může po tyči libovolně pohybovat nebo zůstat na místě, podle činnosti, která je zrovna hráčem prováděna. Pro začátek se doporučuje držet hůl spodní rukou přibližně v polovině hole a nechat hráče, aby časem sami přišli na optimální délku mezery mezi jednotlivými dlaněmi. Držení hole rozlišujeme na pravé a levé, a to podle toho, jakou ruku má hráč jako spodní. Pro pravé držení je spodní ruka pravá, pro levé držení ruka levá. Některým dětem může trvat delší dobu, než přijdou na způsob, jakým se jim hůl drží nejlépe, proto je vhodné mít k dispozici více florbalových holí obou typů, tedy zahnutých na levou i na pravou stranu. Častou chybou při držení hole bývá příliš úzký úchop, tedy příliš malá mezera mezi dlaněmi, nebo také držení horní rukou těsně pod, ne však na samém konci florbalové hole (Kysel, 2010; Rjabcová & Skružný, 2014; Skružný, 2005).

Základní florbalový postoj vychází ze stoje rozkročeného (Martínková, 2009). Při jeho provedení by měl mít hráč pokrčená obě kolena a zvednutou hlavu takovým způsobem, aby se dal současně sledovat jak míček, tak pohyb ostatních hráčů a dění na hřišti. Tento postoj umožňuje hráči pohyb libovolným směrem. Kysel (2010) dále poukazuje na rozdíl mezi obranným a útočným postojem. Při obranném postoji je hráč natočen bokem k soupeři a florbalovou hůl svírá pouze horní rukou, aby využil její délky. Důležité je snížení těžiště pro lepší stabilitu v osobních soubojích. V útočném postoji jsou chodidla přibližně v šířce boků a váha spočívá na přední části chodidel. Pozornost trenéra by měla směřovat také na správnou pozici zad, jelikož nahrbení v postoji je nevhodné nejen kvůli možným zdravotním následkům, ale promítá se také do techniky ovládání florbalové hole (Kysel, 2010; Skružný, 2005).

2.5.1 Útočné herní činnosti

Mezi útočné herní činnosti dle Skružného (2005) řadíme:

- dribling
- vedení míčku
- uvolňování s míčkem
- přihrávání a zpracování míčku
- uvolňování bez míčku
- střelba
- dorážení a tečování míčku
- vhazování míčku

Dribling je základní florbalovou dovedností hráče. Cílem je ovládnutí míčku čepelí florbalové hole a zároveň snaha o co nejmenší mezeru mezi míčkem a čepelí, ta by měla obránci ztížit odhad dalších pohybů hráče s míčkem. Rozlišujeme dva typy driblingu, a to hokejový a florbalový. Během hokejového driblingu ne míček ovládán střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepelí. Florbalový dribling svou podobou připomíná číslo osm. Míček je ovládán pouze forhendovou stranou za pomoci střídání paty a špičky čepelí (Skružný, 2005).

K vedení míčku dochází při pohybu hráče s míčkem po hřišti. Hráč s míčkem se zpravidla pohybuje proto, aby získal výhodnější postavení pro střelbu či přihrávku. V ideální podobě by vedení míčku mělo být co nejrychlejší, ale zároveň takové, aby hráč udržel míček pod kontrolou. Při kontaktu s protihráčem, tedy osobním souboji, je vhodné využívat pozice těla. V tu chvíli mluvíme o tzv. pokrytí míčku tělem. Míček můžeme vést tažením, tlačáním či již zmíněným driblingem. Tažení míčku se používá například při obíhání soupeře nebo při pronikání po křídle u mantinelu. Hráč míček tlačí vedle svého těla, florbalovou hůl při tom drží šikmou stranou nebo vzad, důležité je dostatečné přiklopení čepelí k míčku. Při tlačení se míček nachází před tělem hráče, který ho tlačí forhendovou či bekhendovou stranou. Tlačení míčku se používá nejčastěji při rychlém startu nebo úniku před protihráčem (Skružný, 2005).

Uvolňováním s míčkem rozumíme pohyb hráče s míčkem do volného, často výhodnějšího, prostoru. Cílem je vytvoření lepší pozice pro zakončení útočné situace pomocí přechodu jeden na jednoho, při správném načasování a úspěšném provedení tedy dochází k početní převaze jednoho z družstev. K uvolňování se ve florbalu často využívá otoček s míčkem. Technika a taktika uvolňování s míčkem je ovlivněna specifickou herní situací a liší se podle prostoru, postavení bránících hráčů či způsobu jejich bránění (Kysel, 2010; Skružný, 2005).

Přihrávka je jedním ze základních stavebních kamenů hry. Bez kvalitní přihrávky se hráči jen velice zřídka dostanou do útočné situace. Následkem nepřesné přihrávky bude velice pravděpodobně nepřesná střela. Dovednostní úroveň přihrávání a zpracování míčku je tedy základem každé herní kombinace. Přihrávku lze provést tahem po zemi, přiklepnutím po zemi, tahem vzduchem či přiklepnutím vzduchem. Při přihrávání dochází k pohybu paží před tělem a přenášení váhy těla souběžně s rotací v ramenu. Poté, co míček opustí florbalovou hůl, pokračuje čepel v pohybu za míčkem a sleduje jeho dráhu. Zpracování míčku je dovednost, díky níž je hráč schopen získat míček pod kontrolu a dále s ním pracovat. Při zpracování hráč posouvá čepel směrem k blížícímu se míčku, těsně před kontaktem však provádí pohyb směrem zpět ve směru letu míčku. Zásadní je, aby byla rychlost pohybu čepelí pomalejší než rychlost míčku. Čepel se tím pádem s míčkem potká a zpomalí ho. Hráč v této fázi přesouvá své těžiště na zadní nohu a posouvá za ni i čepel s míčkem. Jelikož přihrávání a zpracování míčku jdou spolu ruku v ruce, je vhodné a přirozené učit je současně (Martínková, 2009).

Uvolňování hráče bez míčku je důležitá činnost, při níž se útočící hráč snaží odpoutat od svého soupeře do výhodnějšího postavení pro převzetí míčku od spoluhráče a následné střely či přihrávky. Svým pohybem může zároveň odpoutat pozornost od spoluhráče s míčkem a vytvořit tak lepší pozici pro něj. Uvolňování bez míčku probíhá nejčastěji pomocí změny směru běhu nebo změnou rychlosti běhu. Uvolňující se hráč by měl nabíhat do volného prostoru otočen směrem do hry, tedy čelem nebo bokem ke spoluhráči, který je na míčku. Tato činnost jde velice dobře trénovat i v jiných kolektivních hrách v rámci všeobecné sportovní přípravy (Martínková, 2009; Skružný, 2005).

Střelba je činnost provedená s velkou razancí. Jedním z důležitých faktorů je i prohnutí florbalové hole o zem, díky kterému je míček katapultován pomocí impulsu od podložky. Při nácviu střelby stojí hráč v základním florbalovém postavení bokem k brance. Zásadní je přenášení váhy, stejné jako u přihrávky, a zrakové zaměření na cíl. Oproti přihrávce je rozdíl v již zmíněné razanci, rychlosti provedení a v úhlu otevření čepele v okamžiku vypuštění míčku. Pro florbal je specifická střela tahem zpoza těla, při které si hráč nakračuje mírně šikmo a využívá rotační impuls. Díky pozici míčku za tělem je pro brankáře velice obtížné odhadnout, kam přesně míček vyletí (Kysel, 2010; Rjabcová & Skružný, 2014).

Dorážení míčku je další z útočných činností a přímo navazuje na střelbu. Hráč stojící v před-brankovém prostoru nebo dobíhající k brance se snaží míček vyražený brankářem dorazit za brankovou čáru. Tento způsob zakončení je pro brankáře velice nebezpečný, jelikož často přichází z bezprostřední blízkosti. Tečování vystřeleného míčku má za účel změnit směr jeho dráhy v letu či v pohybu po podložce. Tečující hráč by měl stát směrem ke střílejícímu hráči, aby mohl sledovat směr střely. Důležité je postavení hráče před brankou a jeho připravenost střelu tečovat či dorážet. Zejména florbalová hůl by měla být v pozici čepelí na zemi, hráč může svého postavení využívat a snažit se brankáři clonit ve výhledu (Skružný, 2005).

Během vhazování míčku se hráč snaží získat míček pro své spoluhráče. Činnost je spojena s reakcí, silou i technikou provedení. Získání míčku po vhazování znamená v utkání značnou výhodu (Skružný, 2005). Ke vhazování dochází na začátku každé herní části a po každé vstřelené brance, rozhodčí však může nařídít vhazování po mnoha dalších situacích, a to z několika míst na hřišti, která jsou ke vhazování určená a vyznačená, ne pouze ze středu hřiště (Český florbal, 2022a).

2.5.2 Obranné herní činnosti

Mezi obranné herní činnosti dle Skružného (2005) řadíme:

- obsazování hráče s míčkem

- obsazování hráče bez míčku
- obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru
- blokování střel

Při obsazování hráče s míčkem rozlišujeme dvě fáze. Během první fáze dochází k vytvoření tlaku na hráče s míčkem, následkem kterého může hráč s míčkem udělat chybu a přijít o míček bez úplného kontaktu s hráčem bránícím. Tlaku může bránící hráč docílit aktivním pohybem nebo prostým postavením vůči útočícímu hráči. Jeho primárními cíli jsou zamezit ohrožení branky střelbou, vytlačit soupeře do méně výhodného postavení a narušit tak či alespoň zpomalit útočnou akci. Druhou fází obsazování hráče s míčkem je přímé odebrání míčku. Toho lze docílit zejména těsně po vlastní ztrátě míčku, kdy soupeř ještě nemusí mít míček zcela pod kontrolou (Kysel, 2010).

Obsazování hráče bez míčku je obrannou činností sloužící k zamezení převzetí míčku soupeřem. Bránící hráč musí zaujmout včasné a správné postavení vůči útočícímu hráči. Čím je útočící hráč dál od branky, tím větší odstup si bránící hráč zpravidla drží. Pokud se však útočící hráč nachází v prostoru velkého brankoviště, je třeba s ním počítat jako s velkou hrozbou a udržovat tak těsný kontakt. Bránící hráč by měl udržovat základní obranný postoj a všimnout si především pozice soupeřovy florbalové hole (Rjabcová & Skružný, 2014).

Ve chvíli, kdy dojde k přečíslení soupeřem, je uplatňováno obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru, jelikož bránící hráč stojí proti dvěma a více útočníkům. Jeho pohyb by měl probíhat formou couvání po ose hřiště, primárním cílem je zamezit možnému přihrávce na útočícího hráče bez míčku. Tato obecně známá taktika v početně nevýhodné situaci tedy znamená, že za střelce zodpovídá brankář, zatímco bránící hráč se snaží znemožnit projití přihrávky (Rjabcová & Skružný, 2014).

Poslední ze zmíněných obranných činností je blokování střel. Jedná se o činnost, při které se bránící hráč snaží zabránit vystřelenému míčku v ohrožení branky za pomoci svého těla a florbalové hole. Aby došlo k pokrytí většího prostoru, hráč zaujímá postavení v pokleku, tudíž se jedním kolenem dotýká podložky, přičemž se snaží setrávat na přímce mezi brankou a útočícím hráčem. Blokování střel je spojeno s ostrou bolestí po zásahu míčkem a u malých dětí by mohlo vytvořit negativní a nepříjemný pocit ze hry, proto je vhodné zaměřovat se na nácvik této obranné činnosti až v pozdějším věku (Skružný, 2005).

2.5.3 Čtyři role hráče

S moderním pojetím útočných a obranných herních činností přišel v roce 2022 Marek Chlumský. Model čtyř rolí hráče má popisovat všechny situace, ve kterých se hráč během hry

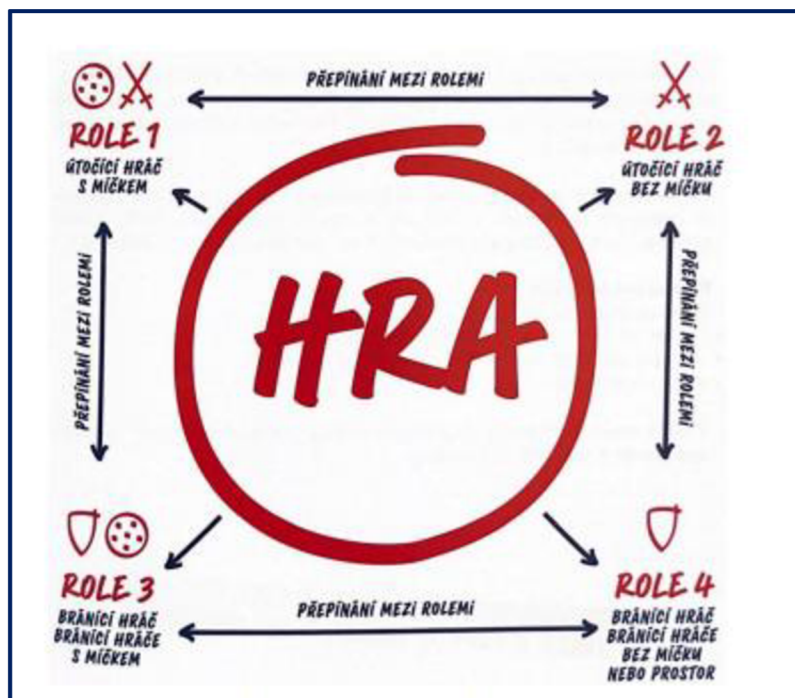
může nacházet. Důvodem této specifikace je i sjednocení terminologie v rámci florbalového prostředí. V každé ze čtyř rolí jsou na hráče kladeny jiné nároky a očekávání, které naplňuje prostřednictvím dovedností. Dalším důležitým pojmem je tzv. transition, tedy přepínání mezi jednotlivými rolími (Obrázek 1), reakce na změnu držení míčku (Chlumský, 2022).

- Role 1 – útočící hráč s míčkem
- Role 2 – útočící hráč bez míčku
- Role 3 – bránící hráč bránící hráče s míčkem
- Role 4 – bránící hráč bránící hráče bez míčku nebo prostor

Role jsou spolu pochopitelně úzce propojeny, například pokud zaměříme tréninkovou jednotku na činnosti hráče v Roli 1 prostřednictvím malých forem průpravných her, automaticky procvičujeme a rozvíjíme činnosti hráče také v Roli 2. Malé děti není třeba s těmito pojmy zatěžovat, postupem času je však vhodné, aby si hráči na pojmenování zvykali, ale hlavně přesně věděli, co by mělo být jejich hlavním cílem v jednotlivých rolích (Chlumský, 2022).

Obrázek 1

Čtyři role hráče (Chlumský, 2022)



2.6 Florbal v České republice

Florbal je v České republice zprostředkováván a prezentován Českou florbalovou unií – ČFbU, která vznikla v roce 1992 (Skružný, 2005) a již roku 1993 byla přijata Mezinárodní

florbalovou federací – IFF (Kysel, 2010). Organizace je dnes známá pod kratším názvem Český florbal. Posláním Českého florbalu je péče o komplexní rozvoj florbalu v České republice. Český florbal dále:

- zřizuje, pořádá a organizuje florbalové soutěže všech tříd
- vydává legislativní řády a předpisy pro činnost pod Českou florbalovou unií
- zabezpečuje a organizuje vzdělávání trenérů a rozhodčích, kontroluje jejich činnost
- vydává vlastní odbornou literaturu
- propaguje florbal jakožto sportovní odvětví
- zabezpečuje sportovní reprezentaci České republiky v soutěžích Mezinárodní florbalové federace (Český florbal, 2023f)

Ze statistického hlediska se florbal řadí k nejpočetněji zastoupeným sportům v České republice (Tabulka 1). Jedním z dlouhodobých cílů Českého florbalu je ambice stát se druhým nejrozšířenějším sportem u nás. K tomu pomáhá skutečnost, že v současnosti florbal v České republice eviduje téměř 2 500 družstev nastupujících v necelých 400 soutěžích, a to od kategorie minipřípravky U7 po kategorii veteránů (Český florbal, 2023a).

Tabulka 1

Sportovní svazy v České unii sportu podle počtu členů k roku 2021 (Česká unie sportu, 2022)

Sportovní svaz	Počet členů
Fotbalová asociace České republiky	343 122
Český atletický svaz	78 378
Český florbal	76 099
Český tenisový svaz	67 764
Česká golfová federace	52 491
Český volejbalový svaz	51 080
Český svaz juda	42 454
Český hokej	36 331
Českomoravský svaz hokejbalu	34 127
Česká asociace Sport pro všechny	30 687
Česká asociace stolního tenisu	29 670
Český svaz plaveckých sportů	27 401
Český horolezecký svaz	27 006
Česká basketbalová federace	23 088
Česká univerzitní sportovní asociace	21 870

2.6.1 Vize a budoucnost Českého florbalu

V rámci rozvojového plánu Českého florbalu byly stanoveny cíle a vize do roku 2032. Hlavní vize zní následovně: „být stále atraktivnějším sportem, jak pro potencionální hráče, tak pro celou sportovní veřejnost. Při trvalém zvyšování sportovní kvality a udržení mezinárodní úspěšnosti zdůraznit pozici druhého nejmasovějšího českého sportu. Při neustálém rozvoji zachovat současné hodnoty florbalu, ke kterým patří férovost, otevřenost a inovativnost“ (Český florbal, 2022b, p. 1). Oblasti v rozvojovém plánu jsou zaměřeny na rozvoj, mládež, úspěšnost, atraktivitu, strukturu florbalu, systém řízení, politiku, diplomacii, mezinárodní scénu, finance, ekonomiku, komunikaci, medializaci, marketing, vzdělávání a metodiku. Je tedy zřejmé, kterým směrem se chce organizace Český florbal do budoucna ubírat (Český florbal, 2022b). Cíle v jednotlivých oblastech jsou rozděleny na:

- Trvalé (T) – plnění probíhá průběžně
- Krátkodobé (K) – splnit do 1-2 let (6/2024)

- Střednědobé (S) – splnit do 3-5 let (6/2027)
- Dlouhodobé (D) – splnit do 7-10 let (6/2032)

Cíle v oblasti Rozvoj a mládež

Trvalé:

- udržovat pozici druhého nejmasovějšího sportu v ČR dle počtu aktivních sportovců pravidelně zapojených do svazových soutěží dle Rejstříku sportu
- udržovat aktuální rozvojové plány jednotlivých regionů a průběžně sledovat jejich plnění
- udržet průběžný celkový nárůst v řádu 70 nových družstev ročně se zaměřením na méně rozvinuté mládežnické kategorie a regiony
- být ve třech nejmasovějších ženských kolektivních sportech v ČR dle počtu aktivních sportovců pravidelně zapojených do svazových soutěží (Český florbal, 2022b)

Krátkodobé:

- každoročně zvyšovat podíl žen v celkovém počtu registrovaných hráčů s cílem dosáhnout minimálně 21% podílu žen v členské základně dle počtu aktivně zapojených hráček, dosáhnout tohoto počtu ve všech regionech
- zvýšit podíl žen působících aktivně ve florbale na pozicích trenérka na 18%
- zvýšit podíl žen působících aktivně ve florbale na pozicích rozhodčí na 14%
- dosáhnout existence florbalového oddílu ve všech bývalých okresních městech
- zajistit kvalitní účast a prezentaci florbalu na Olympiádě dětí a mládeže 2022
- realizovat schválené kroky v oblasti rozvoje neregistrovaného florbalu
- posoudit realizovatelnost a případně připravit model fungování firemní ligy ve velkých městech
- pomocí projektu 5 sportů na podporu výstavby sportovní infrastruktury pro týmové sporty dosáhnout v případě dostatku investiční podpory ze strany státu udržení samostatné parametrické investiční výzvy na sportovní haly od NSA
- ve spolupráci s fakultou Architektury ČVUT zpracovat odbornou aktualizaci současné verze Manuálu k Cíl výstavbě sportovních hal (Český florbal, 2022b)

Střednědobé:

- dosáhnout minimálně 23% podílu žen v členské základně dle počtu aktivně zapojených hráček, dosáhnout tohoto počtu ve všech regionech

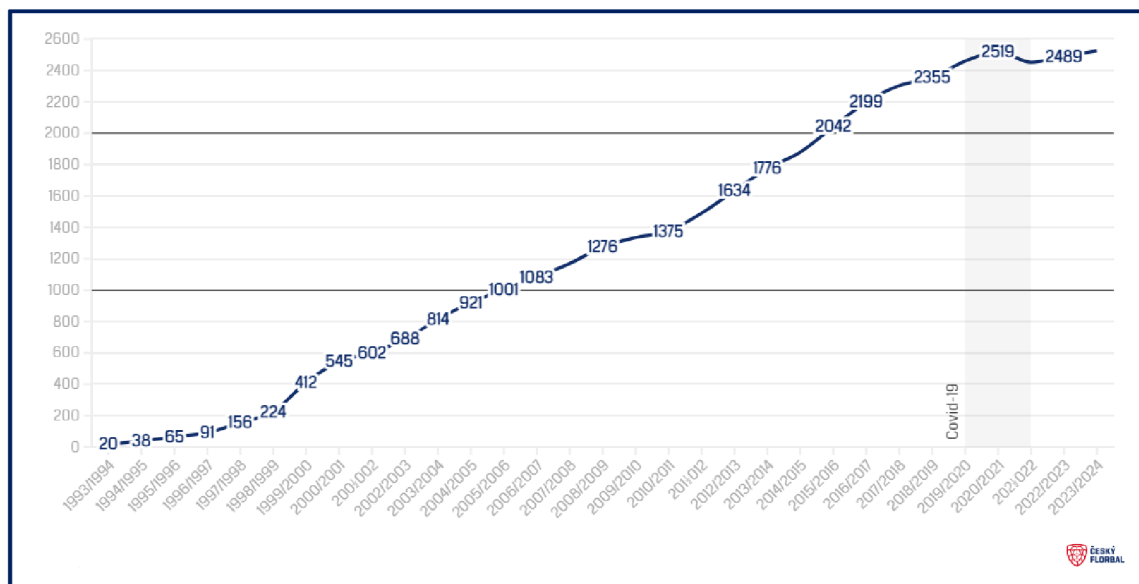
- dosáhnout existence registrované florbalové aktivity v každém městě nad 10 000 obyvatel (popřípadě v jeho blízkosti)
- dosáhnout existence oddílů s plnou strukturou družstev v kategorii mužů či žen ve všech okresech ČR
- dosáhnout existence oddílů s plnou strukturou ženských družstev ve všech krajích ve všech regionech
- mít dlouhodobé soutěže dívek všech mládežnických kategoriích (od elévek po juniorky) (Český florbal, 2022b)

Dlouhodobé:

- „dosáhnout minimálně 25% podílu žen v členské základně dle počtu aktivně zapojených hráček
- dosáhnout minimálně počtu 3200 družstev v registrovaných soutěžích“ (Obrázek 2) (Český florbal, 2022b, p. 2)

Obrázek 2

Počet družstev v soutěžích Českého florbalu (Český florbal, 2022b)



Na výše zmíněné navazuje Chlumský (2022) ve své knize Česká cesta, která je určena především pro trenéry, tvrzením: „vize České cesty vychází z vize Českého florbalu. V knize pracujeme s celkovou vizí, jak bude vypadat český florbal v roce 2032, kterou má Český florbal definovanou ve strategických materiálech a dlouhodobém rozvojovém plánu.“ (p. 20). Při

konstrukci detailních cílů sportovní výkonnosti byla stanovena tři východiska sportovního rozvoje hráčů, na kterých se má stavět celý systém práce s hráči a jejich výchovou, a to:

- vždy preferovat dlouhodobý pozitivní efekt oproti krátkodobému řešení
- sportovní výkonnost hráčů je z drtivé většiny (>90 %) utvářena prací v jednotlivých oddílech
- pro vybudování elitní sportovní výkonnosti je v klubech klíčová zejména práce s širokou členskou základnou ve všech věkových kategoriích (Chlumský, 2022)

Chlumský zároveň předvídá, jak by v roce 2032 mohla vypadat samotná hra. Podle jeho predikce se posune zejména dynamika hry, díky čemuž se rapidně zvýší nároky na rychlost rozhodování hráčů, jejich fyzickou připravenost a manipulaci s míčkem v absolutní rychlosti. Poukazuje na zkvalitnění techniky a materiálových technologií, které by mělo způsobit zvýšení rychlosti přihrávek a střel až o 25 %, přičemž většina obecných činností s míčkem by se měla odehrávat v minimální rychlosti 25 km/h, tedy 7 m/s. Zároveň by se měl postupně snižovat rozdíl mezi rychlostí pohybu hráče s míčkem a hráče bez míčku. Důraz bude kladen také na komplexnost hráčů, tedy jejich univerzálnost a dovednost prolínat jednotlivé herní posty (Chlumský, 2022).

2.7 Jednotlivé části tréninku

Při skladbě tréninkové jednotky je potřeba postupovat systematicky, pokud chce trenér rozvíjet schopnosti a dovednosti hráčů odpovídajícím způsobem (Martínková, 2009). Ve většině sportovních odvětví mají tréninkové jednotky ustálenou strukturu, ta je ovlivněná mnoha činiteli. Ve sportovním tréninku rozeznáváme tři základní části – úvodní, hlavní a závěrečnou část. Délka celé tréninkové jednotky může být proměnlivá, ve sportovní přípravě dětí trvá zpravidla 60-90 minut (Perič, 2012).

2.7.1 Úvodní část

Úvodní částí tréninku ve většině případů začíná, účelem této části je adekvátně připravit organismus na následné zatížení v části hlavní. Příprava je zpravidla realizována prostřednictvím rozběhání, rozcvičení a pohybových her. Ještě předtím je však vhodné trénink formálně zahájit, aby u dětí došlo k uvědomění si, že již nesedí ve školní lavici s kamarády a je tudíž potřeba, aby dítě svou pozornost přesunulo a směřovalo jinam. Trenér si v této části zároveň dělá přehled

o docházce, tedy počtu svých svěřenců, o jejich zdravotním stavu a sděluje jim potřebné informace ohledně náplně a organizace tréninku (Martínková, 2009; Perič, 2012).

Rozběhání a rozcvičení by mělo děti zahřát. Doporučuje se fyzická činnost mírné intenzity. Trenér může využít například honiček a řady dalších pohybových her, díky kterým dojde k dostatečné aktivaci dýchacího a srdečního systému, a zároveň budou pro děti atraktivnější formou rozběhání. Následovat by mělo dynamické protažení všech svalových partií (Kysel, 2010). Zejména u menších dětí má rozběhání a rozcvičení převážně výchovný význam, spíše než fyziologický dopad. Dochází k osvojování skutečnosti, že každý trénink začíná rozběháním a rozcvičením, takže v pozdějším věku, kdy je úvodní část pro kvalitní trénink a zdravý vývoj hráčů skutečně podstatná, již mají hráči správné návyky spojené s aktivací organismu na tréninkovou zátěž (Martínková, 2009).

2.7.2 Hlavní část

Hlavní část by měla plnit celkový cíl tréninku. Obsahem tréninkové jednotky může být rozvoj několika pohybových schopností a dovedností. Jednotlivá cvičení by však měla mít určitou posloupnost, která vychází z fyziologických zákonitostí – zaprvé množství energetických zdrojů pro pohyb, zadruhé aktivita a únava centrální nervové soustavy (Perič, 2012). Cvičení by měla být řazena následovně:

1. koordinačně náročná cvičení
2. rychlostní cvičení
3. silová cvičení
4. vytrvalostní cvičení

Koordinačně náročná cvičení kladou vysoké požadavky na aktivitu centrální nervové soustavy, ovšem nevyžadují velké množství energie na jejich provedení a nedochází tak k výraznému vyčerpání energetických zdrojů. Cvičení mohou mít akrobatický či gymnastický charakter (Perič, 2012).

Trénink rychlostních schopností je energeticky velmi náročný. Je spojen s maximálním úsilím hráčů, tudíž je velice důležité, aby jim byl poskytnut dlouhý interval odpočinku. Délka samotného zatížení by u dětí neměla přesahovat 10 sekund. Ideální poměr zatížení-odpočinek je 1:10, naprosté minimum 1:6 (Martínková, 2009).

Silová cvičení řadíme až na třetí místo, jelikož nevyžadují takové množství energie jako cvičení rychlostní, ani takovou míru aktivace centrální nervové soustavy jako cvičení koordinační. U dětí by měl silový trénink probíhat převážně formou úpolových her, přetahování, přetlačování

a posilování s vlastní vahou. Až v pozdějším věku můžeme postupně zařazovat i posilování s výraznějšími odpory (Perič, 2012).

Vytrvalostní cvičení patří až na závěr hlavní části tréninkové jednotky, jelikož rozvoj vytrvalosti spočívá ve vyčerpání energetických zdrojů, tudíž využíváme předchozích, již provedených cvičení. Vytrvalostní cvičení jsou velice náročná na vůli vydržet i přes velmi nepříjemné pocity, proto je u dětí doporučeno zprostředkovat je formou pohybových či sportovních her. Dítě tak bude směřovat svou pozornost na radost ze hry, místo svalového a nervového vyčerpání. Ze zdravotního hlediska je dokonce nevhodné cíleně rozvíjet vytrvalost u dětí mladšího školního věku (Martínková, 2009; Perič, 2012).

2.7.3 Závěrečná část

Závěrečná část slouží k fyzickému zklidnění organismu, který byl v předchozích částech vystaven určitému zatížení. Úkolem závěrečné části je také zahájení procesu zotavení (Perič, 2012). Její důležitost je tedy značná, závěrečná část však bývá podceňovaná a opomíjenou částí tréninku (Kysel, 2010). V dynamické části vykonáváme cvičení s nízkou intenzitou zatížení, díky kterým organismus odbourává odpadní látky, které s sebou přineslo zatížení v předchozích částech tréninkové jednotky. Druhou částí je část statická. Ta obsahuje protažení skupin svalů, které byly zapojené z větší části. Opomíjet nesmíme ani svaly, které mají tendenci k ochabování a zkracování. Do této části můžeme zařadit také kompenzační a vyrovnávací cvičení, které zabraňují vzniku svalových či posturálních dysbalancí. Na úplný závěr je vhodné zhodnotit uplynulý trénink, ocenit děti a motivovat je k příštímu setkání, a to například týmovým pokřikem či jiným rituálem (Perič, 2012).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Vytvořit zásobník malých forem průpravných her pro rozvoj florbalových dovedností, jakožto praktickou příručku pro trenéry florbalu a učitele tělesné výchovy.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Použití vytvořených her v rámci tréninkové jednotky zvolené věkové kategorie.
- 2) Rozdělení her do kategorií podle obtížnosti na základě poznatků plynoucích z jejich použití na tréninku.

4 METODIKA

Podklady pro tvorbu her byly získávány z odborné literatury (Chlumský, 2022; Martínková, 2009; Pokorný, 2019; Rjabcová & Skružný, 2014). Dalších poznatků pro tvorbu her bylo nabyto na dvou vzdělávacích seminářích trenérů Českého florbalu, které byly absolvovány 26. 2. 2024 a 27. 3. 2024 (Havlíček, 2024; Tichý 2024). Vytvořené a vybrané hry byly následně upraveny pro použití ve florbale takovým způsobem, aby svým průběhem vytvářely co nejlepší podmínky pro rozvoj florbalových dovedností, na které by měla být cílena sportovní příprava v mladším školním věku, především tedy útočné herní činnosti, a to vedení míčku, uvolňování hráče s míčkem a střelba (Chlumský, 2022).

Aby nebylo čerpáno pouze z teoretických poznatků, byly rovněž navštíveny tréninky florbalových klubů Sokol Brno I EMKOCase Gullivers (kategorie přípravka, elévové, mladší žáci) a FBS Olomouc (kategorie mladší žáci), na kterých bylo formou náhledů pozorováno použití malých forem průpravných her v praxi.

Vybrané hry byly následně zařazeny a používány v rámci tréninků kategorií přípravka a elévové florbalového klubu Saros Olomouc. Bylo využito tzv. levelování – hry na tréninku hrajeme od té nejjednodušší podoby a postupně přidáváme více a více modifikací (Havlíček, 2024). Dostat se k finální podobě tedy může zabrat více času, než při vysvětlování kompletní hry před začátkem, nicméně děti tento čas stráví bez prostoje, v pohybu a s míčkem, pouze s občasným vstupem trenéra při zařazování další úpravy či modifikace.

Vyzkoušení her na tréninku probíhalo pod dozorem dvou licencovaných trenérů a zabralo podstatně více času, než bylo původně očekáváno. Třebaže děti ze zvolené tréninkové skupiny jsou zvyklé na menší počet hráčů, už kvůli momentální, ne příliš široké, hráčské základně klubu, s pochopením některých her byl zpočátku větší problém, zejména u mladších svěřenců. S některými dětmi také pracujeme teprve několik měsíců, v některých případech dokonce týdnů, což se odráží na jejich úrovni zvládnutí a provedení florbalových dovedností. Na základě této skutečnosti byly jednotlivé hry v této práci rozděleny podle obtížnosti na tři kategorie, označené barvami:

- **zelená** – nejjednodušší hry vhodné pro nejmladší hráče, nižší nároky na dovednostní provedení a pochopení pravidel
- **žlutá** – středně obtížné hry, vyšší nároky na dovednostní provedení a pochopení pravidel
- **červená** – hry náročné jak na provedení, tak na pochopení pravidel, určené spíše pro kategorii elévů (9-11 let), tedy starší a vyspělejší hráče


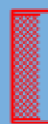









Výše zmíněné rozdělení by mělo trenérům a učitelům tělesné výchovy pomoci při výběru vhodných her pro trénink florbalu či hodinu tělesné výchovy, základním předpokladem je však znát věk a dovednostní úroveň svých svěřenců. Jako další je u her v práci uvedeno dovednostní zaměření se **zvýrazněním** dominantní florbalové dovednosti, zařazení do dané části tréninkové jednotky, čas na přípravu, počet trenérů na přípravu a průběh hry, přibližná délka trvání, doporučený počet opakování, potřebné pomůcky a doporučený rozměr hrací plochy. Rovněž je stručně popsán průběh hry a výčet obměn, kterými lze hru modifikovat. Následující odstavec obsahuje doporučení ohledně klíčových situací, které je vhodné zaznamenávat a častých chyb, ke kterým může docházet. Poslední částí v rámci zpracování her je náčrt hry, který má sloužit pro lepší představu celkového průběhu, a poznámka pro trenéra, která obsahuje praktická doporučení ohledně velikosti hrací plochy a při větším počtu svěřenců.

Každá z her (Na dvě branky, Aréna, S bednou, Bago s nabíjením, Bludiště, Branky na středu, Branky do písmene L, Bago se superhráčem, Přidávání hráčů, Stíhačky) byla zpracována ve formátu A4 (oboustranně) kvůli přehlednosti a snazšímu použití v praxi. U názvu her je rovněž uveden počet hráčů, kteří proti sobě nastupují (např. S bednou 1:1).

Náčrty průběhu her byly vytvořeny v programu XPS Network (Sideline Sports, 2024), který je používán napříč různými sporty i kluby jakožto nástroj pro efektivní plánování tréninkového procesu. Při tvorbě náčrtů bylo použito dostupné grafické značení (Obrázek 3).

Obrázek 3

Vysvětlivky k náčrtům

	trenér
	branka
	hráč modrého družstva
	hráč červeného družstva
	brankář
	míček
	pohyb hráče bez míčku
	pohyb hráče s míčkem
	přihrávka
	střela
	plochý kužel

5 VÝSLEDKY

Na dvě branky 1:1

Zaměření	vedení míčku, uvolňování hráče s míčkem, střelba , obsazování hráče s míčkem
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	2 minuty
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/1
Délka trvání	10-15 minut
Počet opakování	15-20 (podle počtu hráčů)
Pomůcky	branky, barevné kužely
Přibližný rozměr hrací plochy	6 x 5 m
Kategorie (dle obtížnosti)	zelená – nejjednodušší hry vhodné pro nejmladší hráče, nižší nároky na dovednostní provedení a pochopení pravidel

Popis: Hráči jsou rozděleni do dvojic, každá dvojice má jeden míček. Ve dvojici se rozdělí na obránce a útočníka. Obránce si ponechává míček, zůstává na okraji hřiště, útočník nabíhá ke kuželu ve středu hřiště vzdáleného přibližně 2,5 m od kraje. Hra začíná přihrávkou obránce na útočníka (Obrázek 4). Útočník si po přijetí míčku může vybrat, na kterou branku bude střílet a snažit se tak přechytračit soupeře. Obránce vybíhá bezprostředně po přihrávce, jeho úkolem je zabránit vstřelení branky. Když se mu to podaří a získá míček, role hráčů se prohazují. Hra končí, pokud je vstřelena branka nebo míček opustí vyznačenou hrací plochu, poté nastupuje další dvojice. Za vstřelenou branku si hráč přičítá po jednom bodu. Hráči se v počátečních rolích po každém kole střídají.

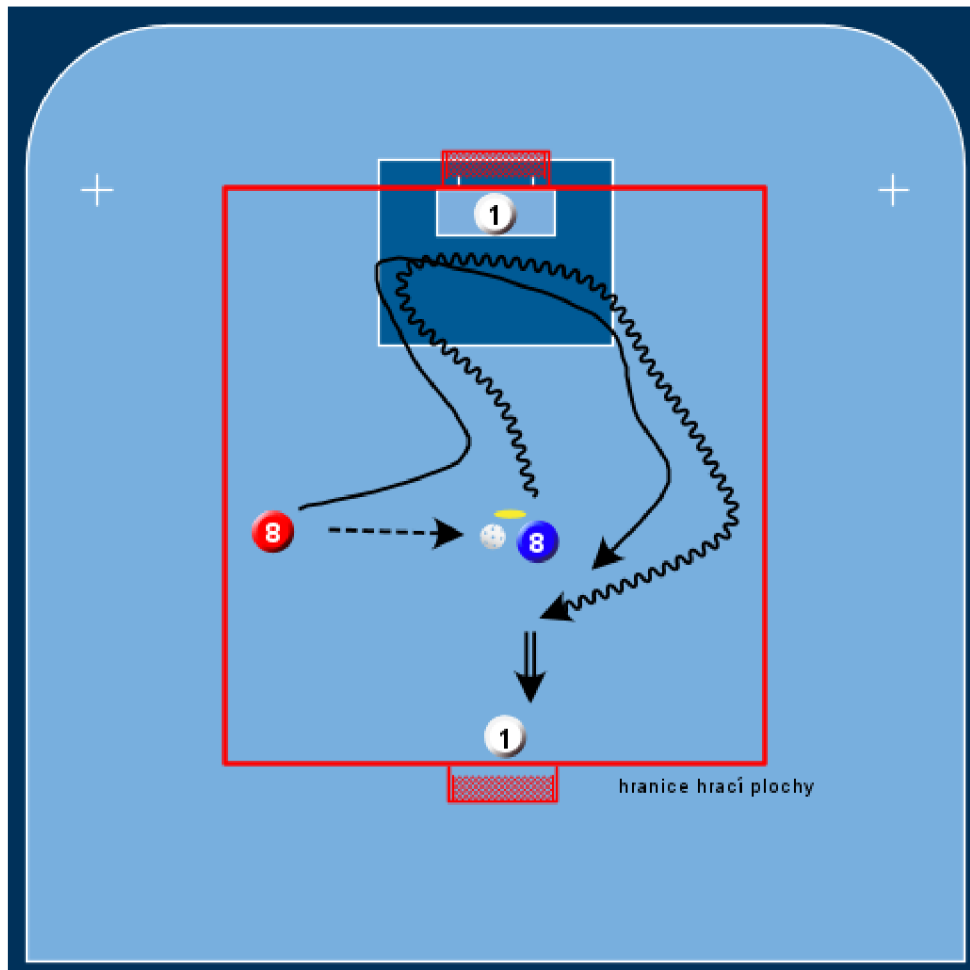
Modifikace:

- barevně označíme jednu z branek jako bonusovou, platí tak za dva body
- útočník nesmí střílet přímo z úvodní přihrávky

Na co dát pozor: Kvalita provedení úvodní přihrávky – obránci se budou po chvíli schválně snažit přihrávat nepřesně a ztížit tak útočníkovi zpracování míčku, aby ho již od začátku dostali pod tlak a do nevýhodné pozice. Pokud však hráči celkové provedení této hry již dobře zvládají, můžeme toho naopak využít a zařadit do hry nepřesné přihrávky jako jednu z modifikací.

Obrázek 4

Nákres hry Na dvě branky 1:1



Poznámka pro trenéra: Pro ohraničení hrací plochy lze použít mantinely či lavičky, vhodné je však také vymezit prostor pouze pomocí čar či dalších kuželů, hráči se tak u okraje nebudou schovávat. Při větším počtu hráčů lze postavit několik hřišť vedle sebe a zapojit tak více svěřenců najednou. Brankáři ve hře nehrají hlavní roli, střílet můžou hráči i na prázdné branky, které lze vyznačit rovněž pomocí kuželů nebo jiných dostupných pomůcek.

Aréna 1:1

Zaměření	vedení míčku, pokrytí míčku tělem , správné držení florbalové hole
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	4-5 minut
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/1
Délka trvání	10-15 minut, intervaly 30-40 vteřin
Počet opakování	4-5 (podle počtu hráčů)
Pomůcky	mantinely/lavice, barevné kužely/rozlišovací dresy, barevné florbalové míčky, stopky
Přibližný rozměr hrací plochy	průměr kruhu 3 m
Kategorie (dle obtížnosti)	zelená – nejjednodušší hry vhodné pro nejmladší hráče, nižší nároky na dovednostní provedení a pochopení pravidel

Popis: Hráči ve dvojici spolu svádí souboj o míček ve vyznačeném prostoru. Úkolem útočícího hráče je udržet míček co nejdéle na čepeli pod kontrolou, úkolem bránícího hráče je sebrat míček soupeři v souladu s pravidly florbalu. Ve chvíli, kdy se mu to podaří, stává se útočícím hráčem. Na hrací ploše je několik barevných míčků, trenér stojí mimo tuto plochu a pomocí povelu oznamuje hráčům barvu míčku, se kterým se aktuálně hraje (Obrázek 5). Hráči se tak musí soustředit nejen na sváděný souboj, ale také kontrolovat pozici trenéra a vnímat jeho komunikaci s hráči.

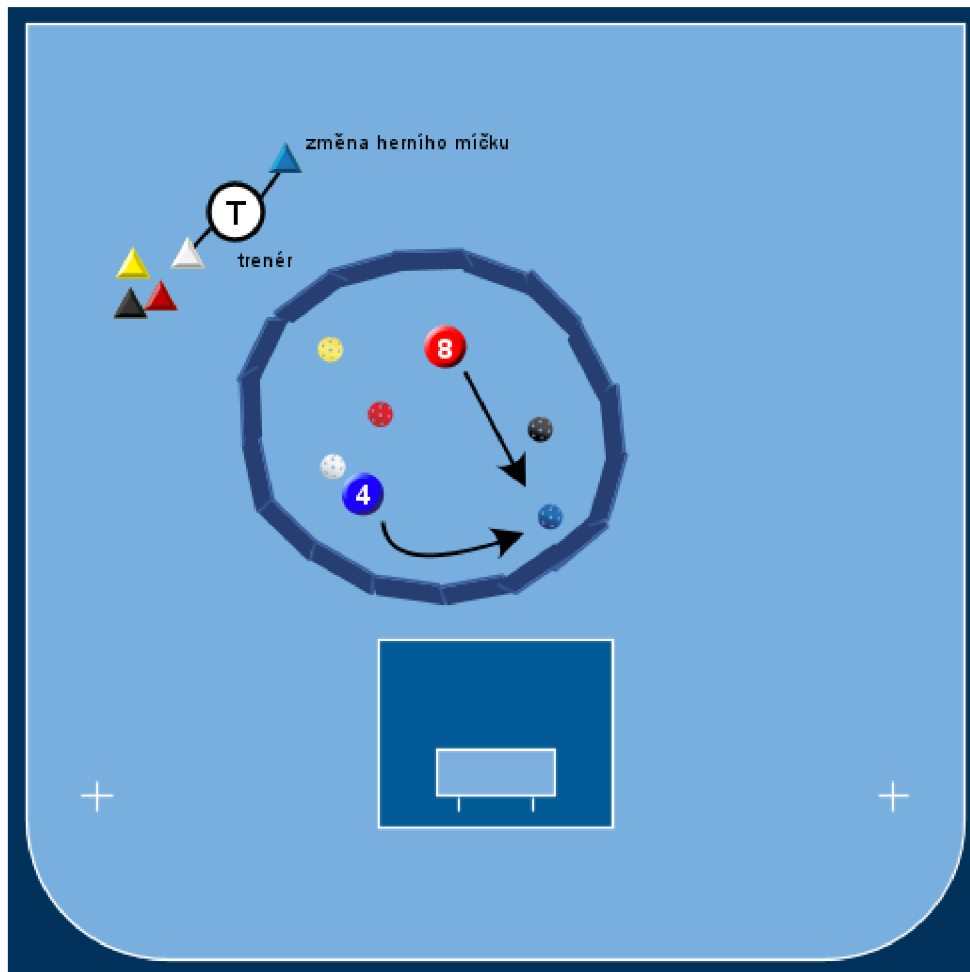
Modifikace:

- trenér je v pohybu a mění tak pozice, ze kterých oznamuje barvu herního míčku
- trenér mlčí, barvu herního míčku oznamuje pomocí vzpažené ruky s barevným kuželem/rozlišovacím dresem v dlani

Na co dát pozor: Pasivní držení míčku – hráč se „schovává“ čelem k mantinelu a není v pohybu, v tu chvíli je třeba změnit barvu herního míčku. Dále na nedovolené zákroky florbalovou holí bránícího hráče, ke kterým často vede správné pokrytí míčku tělem útočícího hráče. Změnu herního míčku je rovněž vhodné provádět v nepravidelných intervalech, na které si hráči nemohou zvyknout.

Obrázek 5

Nákres hry Aréna 1:1



Poznámka pro trenéra: Při větším počtu hráčů lze postavit více hracích ploch a zapojit souběžně větší počet svěřenců, trenér může měnit barvu herního míčku pro větší množství dvojic současně. Pokud není k dispozici dostatek barevných míčků, lze barevně označit běžné míčky bílé barvy pomocí barevné lepicí pásky či fixy. Hrací plochu lze rovněž nechat bez ohraničení (tedy bez mantinelů či laviček), je však třeba počítat s tím, že míčky budou častěji opouštět hrací plochu a narušovat tak průběh hry.

S bednou 1:1

Zaměření	vedení míčku, uvolňování hráče s míčkem , střelba, obsazování hráče s míčkem
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	2 minuty
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/1
Délka trvání	10-12 minut
Počet opakování	15-20 (podle počtu hráčů)
Pomůcky	branky, švédská bedna/jiný objekt podobných rozměrů
Přibližný rozměr hrací plochy	6 x 5 m
Kategorie (dle obtížnosti)	zelená – nejjednodušší hry vhodné pro nejmladší hráče, nižší nároky na dovednostní provedení a pochopení pravidel

Popis: Hráči jsou ve dvojici rozděleni na obránce a útočníka. Uprostřed hrací plochy se nachází švédská bedna, která rozděluje hřiště na dvě poloviny. Hra začíná tím, že hráči zpoza branek vybíhají k bedně – středu hřiště (Obrázek 6). Útočník začíná s míčkem, jeho úkolem je vstřelit branku obránci, který tomu chce zabránit. Za vstřelenou branku si hráč přičítá po jednom bodu. Pokud obránce odebere útočnickovi míček, role se prohazují. Postavení bedny nutí hráče vybrat si stranu, kterou se snaží projít, měnit směr a pracovat tak s protipohybem v souboji. Obránce nesmí opustit svoji polovinu, dokud míček poprvé neprojde přes půlící čáru. Hra končí, pokud je vstřelena branka nebo míček opustí vyznačenou hrací plochu, poté nastupuje další dvojice. Hráči se v počátečních rolích po každém kole střídají.

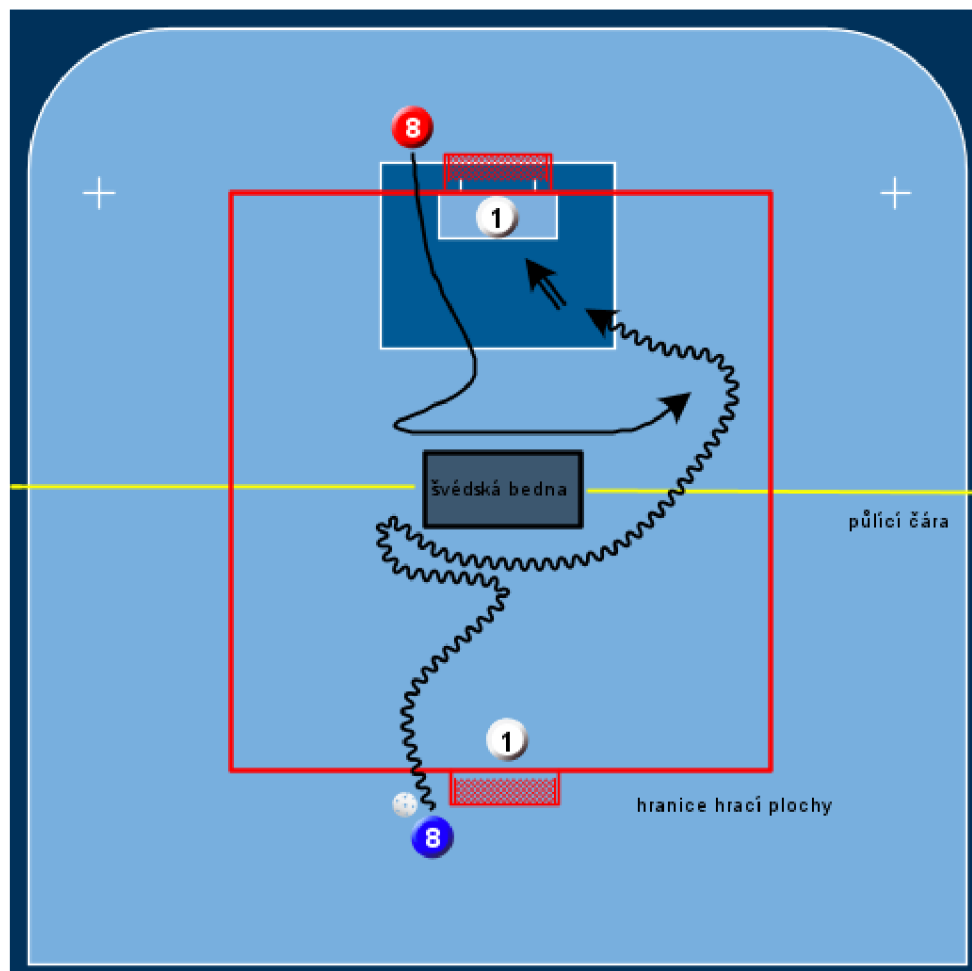
Modifikace:

- branku lze vstřelit pouze zvoleným způsobem (forhend/bekhend)
- bez branek, hráči musejí dovést míček do vyznačeného prostoru (čára, vymezená plocha), více tak klademe důraz na vedení míčku
- obránce musí na začátku zaujmout pozici zády ke švédské bedně

Na co dát pozor: Pasivita útočníka – stojí na místě a navzájem na sebe s obráncem čekají. Je vhodné nechat děti, aby svým vlastním kreativním způsobem přicházely na řešení herních situací, ovšem v tomto případě je potřeba hráče popohnat, aby využil své rychlosti nabrané při cestě do středu hrací plochy.

Obrázek 6

Nákres hry S bednou 1:1



Poznámka pro trenéra: Švédskou bednu lze nahradit libovolným dostupným objektem podobných rozměrů. Velikost hřiště, zejména šířku, lze upravovat podle toho, jak velký prostorový tlak chce trenér na útočící hráče vyvinout. Při zúžení je hráč nucen jít do přímého souboje s obráncem, pokud je prostor naopak rozšířen, může útočící hráč objevovat nová řešení situace jeden proti jednomu, které by na menším prostoru nebyl schopen úspěšně provést. Při větším počtu svěřenců lze postavit více hřišť vedle sebe a zapojit současně větší počet svěřenců. Brankáři nejsou pro tuto hru nutní, branky lze vyznačit pomocí kuželů či jiných dostupných pomůcek.

Bago s nabíjením 3:3

Zaměření	vedení míčku, uvolňování hráče s míčkem, střelba , obrana prostoru, obsazování hráče s míčkem
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	4-5 minut
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/1
Délka trvání	10-15 minut
Počet opakování	3-4 střídání (podle počtu hráčů)
Pomůcky	branky, mantinely, kužely (ideálně ploché), rozlišovací dresy
Přibližný rozměr hrací plochy	9 x 10 m
Kategorie (dle obtížnosti)	žlutá – středně obtížné hry, vyšší nároky na dovednostní provedení a pochopení pravidel

Popis: Hráči jsou rozděleni do dvou družstev a hrají proti sobě bago, tedy cvičné utkání na jednu branku. Doporučený počet hráčů na hřišti je 2-3 v každém družstvu. Aby mohli hráči vstřelit branku, musí si před strelou „nabít“. Po hřišti jsou rozmístěny mini branky (dva stejně barevné kužely vzdálené od sebe cca 30-40 cm), úspěšným provedením míčku touto brankou si hráč nabil a může tedy střílet (Obrázek 7). Pokud mu míček odebere soupeř, nabití se ruší a role obránců a útočníků se prohazují. Mini branek je vždy alespoň o jednu více než hráčů v poli jednoho družstva. Obránci tedy mohou bránit nejen soupeře, ale i mini branky, tedy prostor. Útočící hráči se učí využívat prostor celé hrací plochy.

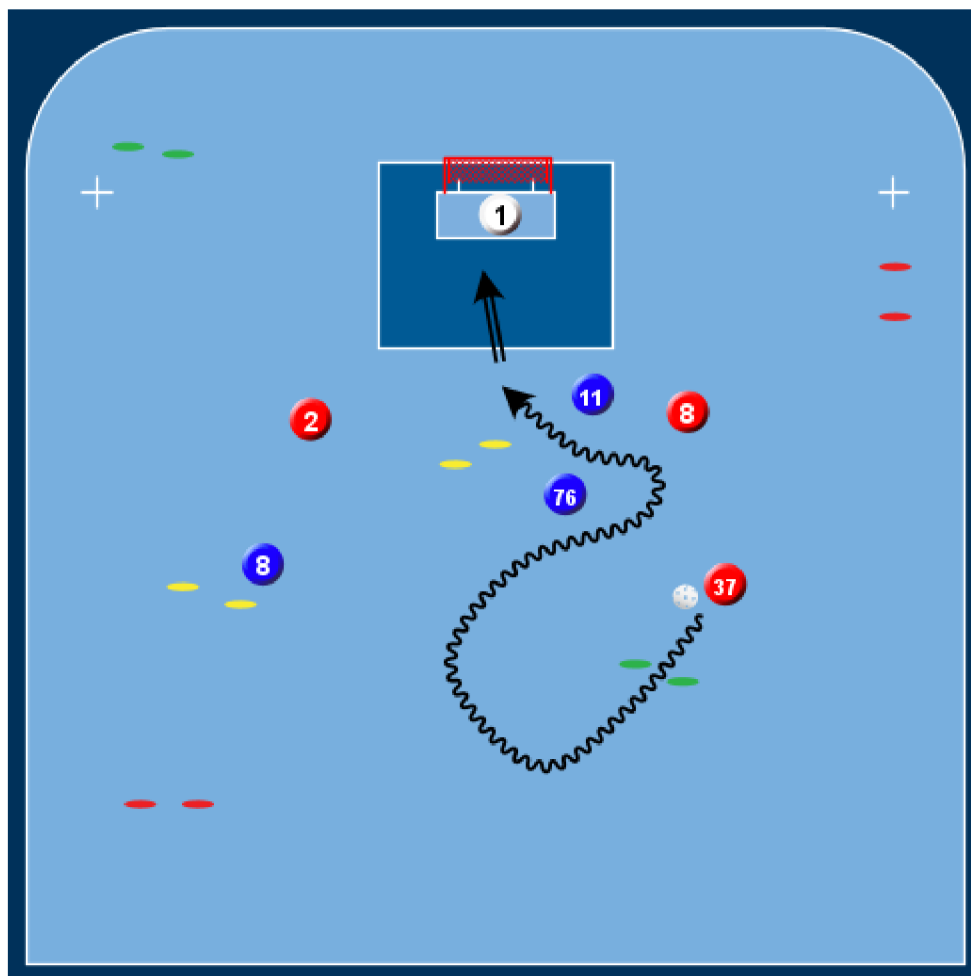
Modifikace:

- pro úspěšné nabití musí mini brankou projít kromě míčku také tělo hráče
- místo dvou kuželů je mini branka tvořena jen jedním, kolem kterého musí hráči udělat otočku s míčkem – průprava pro střelu tahem zpoza těla
- hráči si nesmí dvakrát za sebou nabít u stejné mini branky

Na co dát pozor: Důležité je vhodné rozmístění mini branek po hrací ploše. Tou nejnebezpečnější bude pro obránce ta na středu hřiště, jelikož je od ní možné bezprostředně střílet. Naopak mini branky v rozích či daleko od branky už tak nebezpečné nejsou. Od hráčů je vhodné získat po skončení hry zpětnou vazbu o tom, kterou branku při útočení či bránění vyhledávali nejraději a proč.

Obrázek 7

Nákres hry Bago s nabíjením 3:3



Poznámka pro trenéra: Ideální počet hráčů je šest až devět v každém družstvu, hráči tedy mohou řádně střídat po daných časových intervalech. Při této hře je doporučeno použití mantinelů při ohraničení hřiště, aby nedocházelo k příliš častému opouštění hrací plochy míčkem. Jelikož se hraje pouze na jednu branku, doporučený rozměr je 9 x 10 m, tedy polovina minimálního rozměru hřiště pro soutěžní utkání kategorií příprava a elévové. Na druhé polovině hřiště lze hrát souběžně stejnou hru a zapojit současně více svěřenců.

Bludiště 1:1

Zaměření	vedení míčku , uvolňování hráče s míčkem, střelba, obsazování hráče s míčkem
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	5-6 minut
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/1
Délka trvání	10-12 minut, intervaly 20-30 vteřin
Počet opakování	15-20 (podle počtu hráčů)
Pomůcky	branky, kužely
Přibližný rozměr hrací plochy	9 x 10 m
Kategorie (dle obtížnosti)	žlutá – středně obtížné hry, vyšší nároky na dovednostní provedení a pochopení pravidel

Popis: Hra začíná vhozením míčku na hrací plochu trenérem. Hráči jsou rozděleni do dvojic, ve kterých o míček svádí souboj. Hráč, který míček získá se stává útočníkem, hráč bez míčku obráncem. Úkolem útočníka je posbírat co nejvíce bodů, cílem obránce je míček sebrat, aby se mohl stát útočníkem a sbírat body. Po hrací ploše jsou rozmístěny běžné branky a mini branky z kuželů (Obrázek 8). Za provedení míčku mini brankou si hráč přičítá po jednom bodu. Pokud vstrelí míček do běžné branky, získává pět bodů, musí ale míček přenechat soupeři. Hráči jsou tak nuceni myslet strategicky a volit nejvýhodnější řešení.

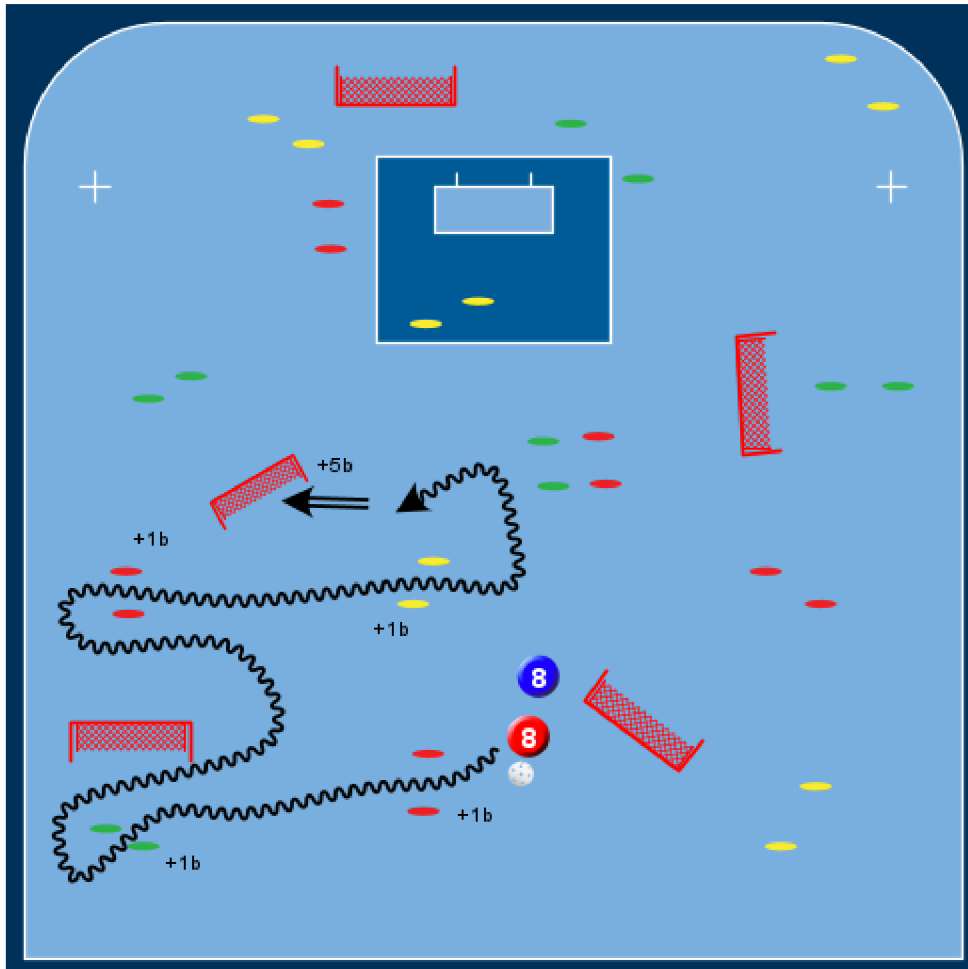
Modifikace:

- aby se bod počítal, musí mini brankou projít kromě míčku také tělo hráče
- hráči získávají bonus deseti bodů, pokud mají po skončení hry specifický počet bodů (např. sudý, s nulou na konci či dělitelný třemi)
- hráči nesmí projet stejnou mini brankou dvakrát za sebou

Na co dát pozor: Při házení míčku vzduchem na hrací plochu budou mít zejména mladší děti či začátečníci tendenci zahrát míček vysokou holí. Trenér musí zejména ze zdravotních důvodů ostatních hráčů dbát na dodržování pravidel o hře vysokou holí.

Obrázek 8

Nákres hry Bludiště 1:1



Poznámka pro trenéra: Do hry lze vhozením míčku postupně vysílat další a další dvojice (každá má však svůj míček), hráči se tak musí více soustředit na orientaci v prostoru a vyhýbat se dalším hráčům. Velikost hřiště, spolu s počtem branek a mini branek, lze přizpůsobit počtu hráčů.

Branky na středu 3:3

Zaměření	vedení míčku, uvolňování hráče s míčkem, střelba, obsazování hráče s míčkem
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	2-3 minuty
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/1
Délka trvání	15-20 minut
Počet opakování	5-6 střídání (podle počtu hráčů)
Pomůcky	branky, rozlišovací dresy
Přibližný rozměr hrací plochy	12 x 7 m
Kategorie (dle obtížnosti)	žlutá – středně obtížné hry, vyšší nároky na dovednostní provedení a pochopení pravidel

Popis: Hra se velice blíží standartnímu utkání florbalu v kategoriích příprava a elévové. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev po třech a hrají proti sobě utkání na vymezené hrací ploše. Branky jsou umístěny na středu hřiště a otočeny zády k sobě (Obrázek 9). Hřiště je tak rozděleno na dvě části, které hráči mohou vnímat jako obrannou a útočnou polovinu. Nezvyklá poloha branek nutí hráče zahušťovat střed hřiště, tedy nebezpečný prostor. Zároveň dochází k častějšímu zakončování na branku.

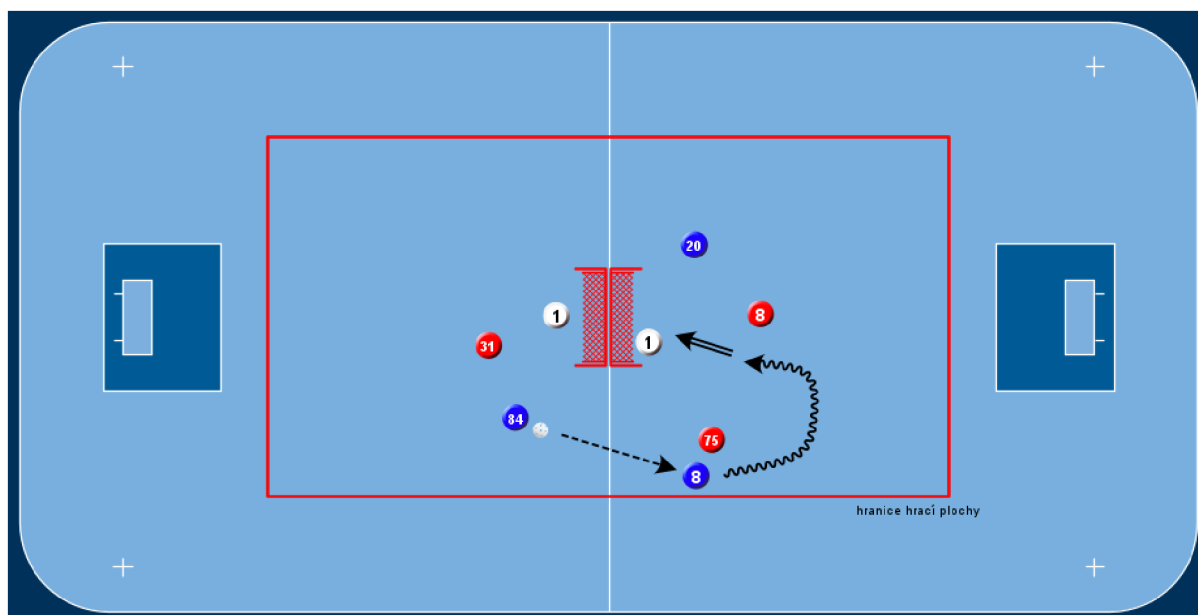
Modifikace:

- branky posuneme směrem od sebe, aby mezi nimi vznikl cca 1-2 m dlouhý prostor, kterým může projít hráč či křížná přihrávka
- označíme jednoho hráče z každého družstva, který zůstává na útočné polovině a nesmí ji opustit
- hraje se na obě branky, ty jsou označeny barevně a trenér v průběhu hry označuje branku, do které se smí střílet

Na co dát pozor: Pasivita a nepohyblivost hráčů v předbrankovém prostoru, zejména pak pasivita označených hráčů na útočné polovině při modifikaci. Dále je vhodné alespoň nějakým způsobem vyznačit malé brankoviště, aby nedocházelo k porušování pravidel a tím pádem ke špatným návykům pro soutěžní utkání.

Obrázek 9

Nákres hry Branky na středu 3:3



Poznámka pro trenéra: Ideální počet hráčů je šest až devět v každém družstvu, hráči tedy mohou řádně střídat po daných časových intervalech. Při větším počtu svěřenců je lepší postavit další hřiště než navyšovat počet hráčů ve hře. Pro ohraničení hrací plochy není doporučeno použití mantinelů, drtivá většina hry by se měla i tak odehrávat ve středu hřiště kolem umístěných branek.

Branky do písmene L 2:2/3:3

Zaměření	vedení míčku, uvolňování hráče s míčkem , střelba, obsazování hráče s míčkem
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	4-5 minut
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/2
Délka trvání	10-12 minut
Počet opakování	3-4 střídání (podle počtu hráčů)
Pomůcky	branky, mantinely/lavičky, rozlišovací dresy
Přibližný rozměr hrací plochy	9 x 10 m (obě hřiště dohromady)
Kategorie (dle obtížnosti)	žlutá – středně obtížné hry, vyšší nároky na dovednostní provedení a pochopení pravidel

Popis: Hřiště je rozděleno úhlopříčkou z mantinelů či laviček na dva trojúhelníky, vznikají tak dvě hřiště (Obrázek 10). Hráči jsou rozděleni do čtyř družstev po dvou hráčích, která proti sobě hrají utkání dle pravidel. Branky jsou umístěny na ramenou trojúhelníku, tedy do tvaru písmene L. Pohyb hráče s míčkem k brance tedy neprobíhá pouze vzad a vpřed, ale také šikmo podél přepony trojúhelníku.

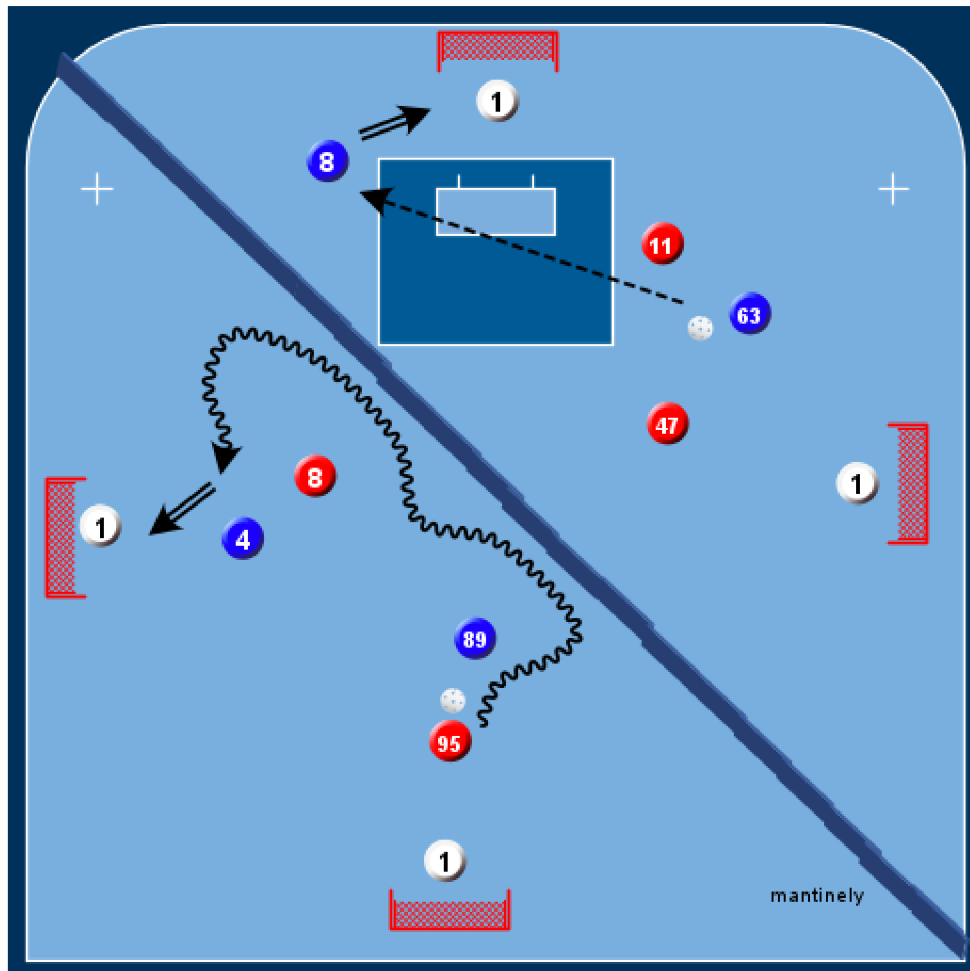
Modifikace:

- po daném počtu opakování odděláme úhlopříčku a spojíme obě hřiště na jednu velkou hrací plochu, na které hrají dvě družstva tři proti třem se čtyřmi brankami (dvě pro každé družstvo)
- hráči získávají střelecký účet – jejich první vstřelená branka se počítá za tři, druhá za dvě a třetí za jednu vstřelenou branku, hráči jsou tudíž nuceni vyhodnocovat, jaké řešení bude pro jejich družstvo znamenat nejlepší výsledek (při této modifikaci je nutné aktivní zapojení trenéra, který si bude o střeleckých účtech jednotlivých hráčů i celkovému stavu utkání vést přehled)

Na co dát pozor: Je vhodné všimnout si a pochválit hráče (v základní podobě hry), kteří využívají volného prostoru podél přepony trojúhelníku a volí tak delší, ale výhodnější cestu k brance soupeře.

Obrázek 10

Nákres hry Branky do písmene L 2:2/3:3



Poznámka pro trenéra: Ideální počet hráčů je šest v každém družstvu, hráči tedy mohou řádně střídat. Použití mantinelů či laviček pro rozdělení hrací plochy na dvě hřiště je zásadní, aby nedocházelo k příliš častému narušování obou souběžně se odehrávajících utkání. Při větším počtu svěřenců lze postavit více hřišť a zapojit tak více hráčů souběžně. Brankáři nejsou pro průběh hry nutní, branky lze vyznačit také pomocí kuželů či jiných dostupných pomůcek.

Bago se superhráčem 2:2

Zaměření	uvolňování hráče bez míčku , obsazování hráče bez míčku
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	2 minuty
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/1
Délka trvání	8-10 minut
Počet opakování	3-4 střídání (podle počtu hráčů)
Pomůcky	branky, mantinely, rozlišovací dresy
Přibližný rozměr hrací plochy	9 x 10 m, prostor pro superhráče 5 x 2,5 m
Kategorie (dle obtížnosti)	červená – hry náročné jak na provedení, tak na pochopení pravidel, určené spíše pro kategorii elévů (9-11 let), tedy starší a vyspělejší hráče

Popis: Hráči jsou rozděleni na dvě družstva po dvou hráčích a hrají proti sobě bago na jednu branku. Do hry je přidán tzv. superhráč – specificky označený hráč, který hraje vždy s družstvem, které je v držení míčku, na hřišti tak vzniká přečíslení. Superhráč tedy nemusí a ani nemůže bránit. Jeho úkolem je nabízet se a zakončovat ze svého vyznačeného prostoru na ose hřiště (Obrázek 11). Ve svém prostoru se může volně pohybovat, nesmí ho však opustit. Pro ostatní hráče platí pravidlo, že nesmějí dorážet střelu soupeře. Superhráče mohou ale nemusí využívat.

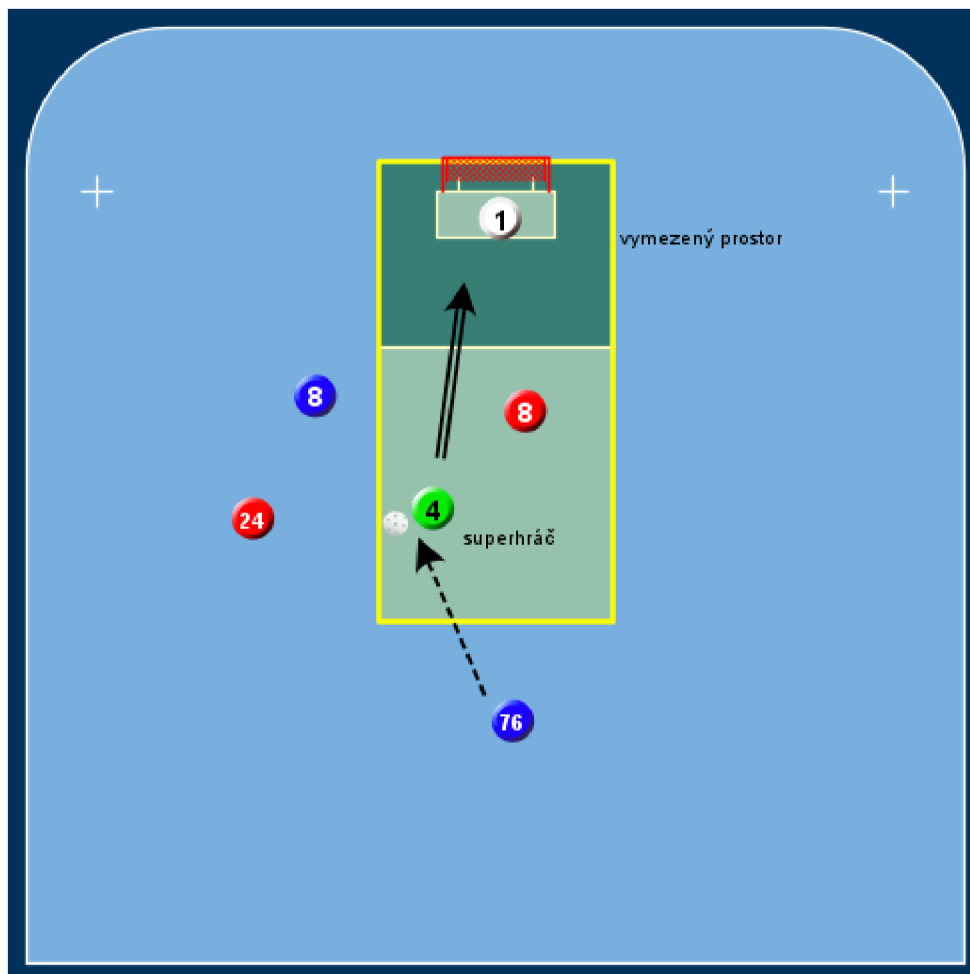
Modifikace:

- branka vstřelená superhráčem platí za dvě
- hráči si musí se superhráčem vyměnit míček přihrávkou, aby mohli střílet

Na co dát pozor: Pasivita a nepohyblivost superhráče – jeho role je velice důležitá, jelikož se pohybuje převážně v nebezpečném prostoru na středu hřiště. Tuto skutečnost je třeba dětem postupně více a více vštěpovat.

Obrázek 11

Nákres hry Bago se superhráčem 2:2



Poznámka pro trenéra: Superhráče je potřeba pravidelně střídat, aby se hráč příliš neunavil, zároveň by si tento post mělo vyzkoušet co nejvíce hráčů. Pro vymezení prostoru pro superhráče lze využít čar v tělocvičně, švihadel či kuželů. Hrací plocha ostatních hráčů je u této hry schválně větší, aby na hráče nebyl vyvíjen příliš velký prostorový tlak. Zároveň je tato hra nutí využívat prostor na středu hřiště, který je v utkání považován za ten nejnebezpečnější. Hra není příliš náročná na vybavení či počet hráčů, lze ji tedy hrát souběžně na několika hřištích.

Přidávání hráčů 1:1/2:2/3:3

Zaměření	vedení míčku, střelba, uvolňování hráče s míčkem , obsazování hráče s míčkem
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	2 minuty
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/1
Délka trvání	10-12 minut
Počet opakování	2-3 střídání (podle počtu vstřelených branek)
Pomůcky	branky, mantinely, rozlišovací dresy
Přibližný rozměr hrací plochy	18 x 10 m
Kategorie (dle obtížnosti)	červená – hry náročné jak na provedení, tak na pochopení pravidel, určené spíše pro kategorii elévů (9-11 let), tedy starší a vyspělejší hráče

Popis: Hráči jsou rozděleni do dvou družstev po třech. Hra začíná situací jeden na jednoho. Ve chvíli, kdy jeden z hráčů vstřelí branku, přichází do hry další hráč z družstva, které branku inkasovalo (Obrázek 12). Vzniká tak přečíslení dva na jednoho. Hra tímto způsobem pokračuje, dokud nenastane situace tři proti třem. Od té chvíle se hraje formou prodloužení, tedy první vstřelená branka určuje vítěze utkání.

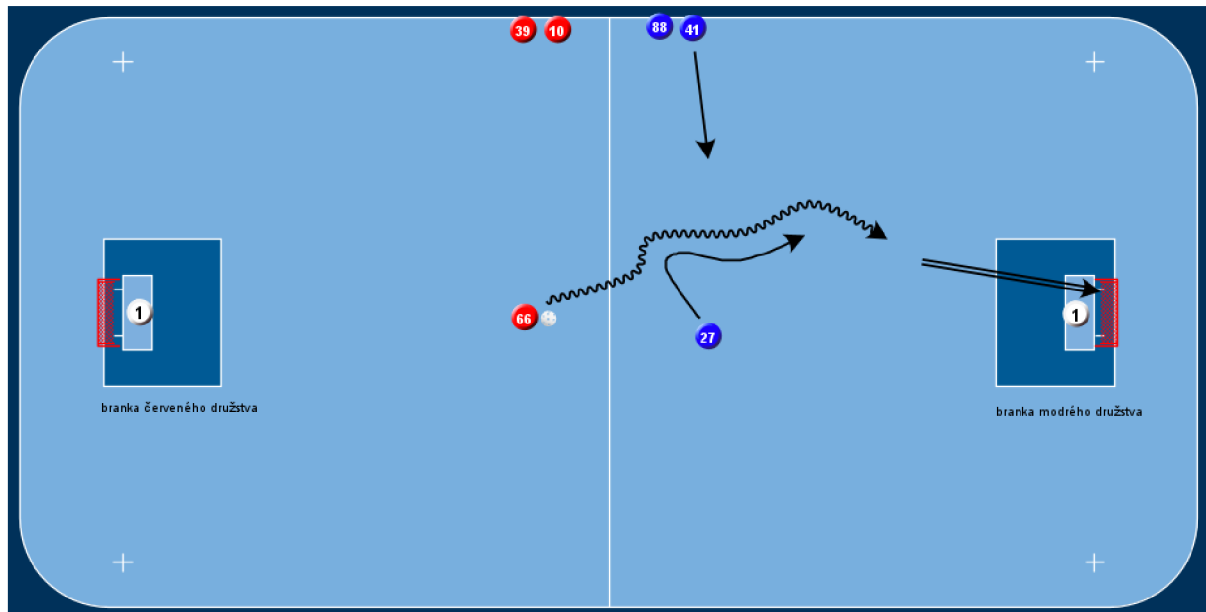
Modifikace:

- branky otočíme vzad, čelem ke kratší straně hřiště, střely z dálky se tudíž většinou nevyplatí
- odstraníme mantinely, hřiště vyznačíme pomocí čar, švihadel či kuželů – hráči se u mantinelu nemohou schovat a jsou nuceni více směřovat svůj pohyb do středu hřiště, jsou tedy vystaveni většímu tlaku od soupeře

Na co dát pozor: Pokud nepadá dostatečné množství branek, hráči, kteří hru začínali, budou po chvíli velmi unavení. Trenér by v tu chvíli měl přidávat hráče do hry po uplynutí krátkého časového úseku, ne po vstřelení branky.

Obrázek 12

Nákres hry Přidávání hráčů 1:1/2:2/3:3



Poznámka pro trenéra: Rozměr hrací plochy je stejný, jako minimální rozměr hřiště pro soutěžní utkání kategorií přípravka a elévové. Hráči, kteří hru začínají, mají tedy výhodu velkého prostoru, s každým přibývajícím hráčem je však volného prostoru méně a méně. Hru lze hrát na několika hřištích souběžně a zapojit tak více svěřenců najednou. Pokud nepadá velký počet branek, lze hru hrát bez brankářů na prázdné branky, hra má tím pádem rychlejší průběh a na hřišti se ve stejném čase vymění větší počet hráčů než při hře s brankáři.

Stíhačky 2:1

Zaměření	přepínání mezi obrannými a útočnými rolemi, uvolňování hráče s míčkem, uvolňování hráče bez míčku, střelba
Zařazení	hlavní část tréninkové jednotky
Čas na přípravu	2 minuty
Počet trenérů na přípravu/průběh	1/1
Délka trvání	5-8 minut
Počet opakování	10-16 (podle počtu hráčů)
Pomůcky	branky, mantinely, rozlišovací dresy
Přibližný rozměr hrací plochy	16 x 10 m
Kategorie (dle obtížnosti)	červená – hry náročné jak na provedení, tak na pochopení pravidel, určené spíše pro kategorii elévů (9-11 let), tedy starší a vyspělejší hráče

Popis: Jedná se o fyzicky velmi náročnou hru. Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, seřazeni ve dvojicích za brankou svého družstva. Každá dvojice má jeden míček. Hrací plocha je rozdělena na dvě poloviny, hra začíná přečíslením dva na jednoho (Obrázek 13). Po zakončení útočné situace (vystřelením na branku, opuštěním hrací plochy míčkem či odebráním míčku obráncem) vyjíždí útočná dvojice zpoza branky, na kterou byl poslední útok mířen. Brání je hráč, který při předchozí útočné situaci útočil a dotkl se míčku jako poslední. Hra se tímto způsobem střídá ve vlnách a nejčastěji končí po dosažení předem domluveného počtu vstřelených branek.

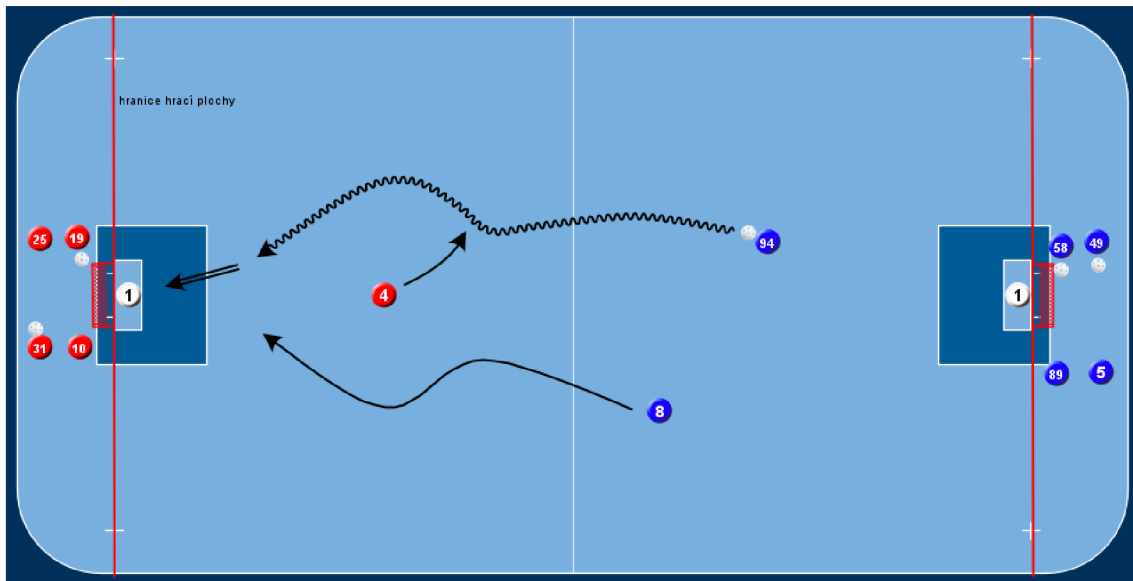
Modifikace:

- po přechodu půlící čáry útočnou dvojicí se do hry přidává další obránce, dochází tedy k situaci dva proti dvěma
- útočníci mohou střelu dorážet

Na co dát pozor: Klademe zde důraz na roli útočícího hráče bez míčku a jeho správné postavení. Útočícímu hráči s míčkem je v mladším školním věku rovněž potřeba vštěpovat řešení střelou, a to i při situaci dva na jednoho. Při řešení situace přihrávkou je vhodné úmysl hráče pochválit, ovšem pokud dochází k častému opakování přihrávkou, je třeba s hráčem promluvit, povzbudit ho a doporučit řešení situace střelbou.

Obrázek 13

Nákres hry Stíhačky 2:1



Poznámka pro trenéra: Hrací plocha je téměř stejných rozměrů jako hřiště v soutěžním utkání kategorií přípravka a elékové, hráči tedy prožívají tuto herní situaci v prostorových podmínkách blízcích se standartnímu utkání. Hra je kondičně velmi náročná a střídání dvojic probíhá v rychlém sledu, proto je vhodné dopřát hráčům dostatečnou dobu pro odpočinek, ideální počet hráčů je tedy alespoň deset v každém družstvu. Při větším počtu hráčů lze hru hrát souběžně na dvou hřištích a zapojit tak více svěřenců najednou.

6 DISKUSE

Pro florbal existuje několik metodických příruček (Kysel, 2010; Rjabcová & Skružný, 2014; Skružný, 2005), které obsahují řadu her a tréninkových cvičení. Tyto knihy se ovšem věnují spíše charakteristice florbalu obecně, přičemž nejsou zaměřeny na metodiku výuky florbalu u dětí. Z dostupných publikací vyčnívají Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže (Martínková, 2009) a Česká cesta (Chlumský, 2022). V těchto knihách je přímo uvedeno, jakým způsobem pracovat s dětmi v různých obdobích jejich vývoje, jak rozvíjet jejich hráčskou osobnost, a zejména jaké florbalové dovednosti je potřeba rozvíjet v daném věkovém období. Další publikací, která se přímo zaměřuje na metodiku výuky florbalu u dětí, je odborný článek v časopise Pohyb je život s názvem Průpravné hry k rozvoji florbalových dovedností dětí školního věku (Poláková et al., 2012), který z velké části tvoří právě průpravné hry, kterých lze při tréninku florbalu využívat, a to včetně nákresů a fotografií.

Výše zpracovaná výsledková část se snaží navázat na zmíněné odborné publikace, a to vytvořením zásobníku průpravných her, které svým průběhem a prostřednictvím různých modifikací rozvíjí převážně klíčové florbalové dovednosti, na které by měl být zaměřen florbalový trénink v mladším školním věku. Zařazování malých forem průpravných her do tréninkového procesu je momentálně velice vyhledávanou metodou, díky které lze snadno zapojit do hry postupně všechny děti, a to bez ohledu na jejich výkonnost. Vytvořené hry představují díky své variabilitě v rámci širší škály rozvíjených dovedností, počtu svěřenců či velikosti hrací plochy pestrý výběr pro trenéry či učitele tělesné výchovy.

Co se limitů práce týče, aplikace přibližně poloviny her na tréninku neprobíhala dlouhodobě ve větším časovém rozmezí, ale pouze během tří týdnů, tedy dohromady šesti tréninkových jednotek. Rovněž neproběhla žádná forma měření, která by ověřila zmíněné dopady malých forem průpravných her na hráče a jeho kondiční či dovednostní rozvoj. Poznatky, které jsou připojeny ke každé hře, jsou získány pouze vypořádkem trenérů. Ti jsou však při vedení tréninku nuceni soustředit se na více podnětů a mohlo tak dojít k nezaznamenání cenných informací. Nákresy her z velké části prezentují průběh hry pouze částečně a bez přidání modifikací. V programu XPS Network lze provádět animace, které by tento problém vyřešily a předvedly průběh celé hry, včetně modifikací.

7 ZÁVĚRY

V rámci kapitoly přehled poznatků byly rozebrány klíčové pojmy jako sportovní trénink, sportovní příprava dětí či pohybové a sportovní hry. Rovněž byl charakterizován mladší školní věk a změny, ke kterým během něj dochází. Další část přehledu poznatků obsahuje charakteristiku florbalu jako moderního sportovního odvětví, včetně činností, které jsou v utkání florbalu uplatněny a rozvojového plánu Českého florbalu, který směřuje k definitivnímu usazení florbalu v České republice. V poslední části je rozebráno složení tréninkové jednotky.

V kapitole výsledky je sepsáno a charakterizováno deset malých forem průpravných her. Hry svojí náplní a průběhem cílí na rozvoj florbalových dovedností, jejichž rozvoj je klíčový zejména v mladším školním věku. Celkové zpracování her má sloužit jako metodická příručka pro trenéry florbalu a učitele tělesné výchovy. U každé zpracované hry (Na dvě branky, Aréna, S bednou, Bago s nabíjením, Bludiště, Branky na středu, Branky do písmene L, Bago se superhráčem, Přidávání hráčů, Stíhačky) je uvedeno:

- zaměření na specifické florbalové dovednosti
- dominantně rozvíjená florbalová dovednost (zvýrazněna tučně)
- doporučené zařazení do části tréninkové jednotky
- přibližný čas na přípravu
- počet trenérů potřebných pro přípravu a průběh hry
- doporučená délka trvání
- doporučený počet opakování
- potřebné pomůcky
- doporučený rozměr hrací plochy
- kategorie dle obtížnosti
- popis
- modifikace
- na co dát pozor
- nákres
- poznámka pro trenéra

Všechny sepsané hry byly zařazeny, a po dobu tří týdnů pravidelně zařazovány, do tréninku florbalu kategorií přípravka a elévové. Na základě poznatků plynoucích z jejich použití na tréninku byly hry rozděleny podle obtížnosti a ke každé hře byla sepsána krátká doporučení, jako podklad pro trenéry či učitele.

8 SOUHRN

Hlavním cílem bylo vytvořit zásobník malých forem průpravných her pro rozvoj florbalových dovedností, jakožto praktickou příručku pro trenéry florbalu a učitele tělesné výchovy.

Dílčí cíle:

- Použití vytvořených her v rámci tréninkové jednotky zvolené věkové kategorie.
- Rozdělení her do kategorií podle obtížnosti na základě poznatků plynoucích z jejich použití na tréninku.

V práci bylo sepsáno deset her (Na dvě branky, Aréna, S bednou, Bago s nabíjením, Bludiště, Branky na středu, Branky do písmene L, Bago se superhráčem, Přidávání hráčů, Stíhačky), které cílí na rozvoj florbalových dovedností, na které je třeba se zaměřovat u hráčů mladšího školního věku, zejména tedy útočných činností – uvolňování hráče s míčkem, vedení míčku, uvolňování hráče bez míčku a střelba. Hry jsou zpracovány ve formátu A4 jako metodická příručka pro trenéry a učitele tělesné výchovy, která obsahuje důležité informace, například o tom, jaké pomůcky hra vyžaduje či kolik času zabere její příprava. Po vyzkoušení her na tréninku byly rovněž doplněny obměny, kterými je lze modifikovat a poznámka pro trenéra. Finální podoby her tak můžou posloužit jako podklad pro tvorbu tréninkové jednotky či hodiny tělesné výchovy zaměřené na florbal.

9 SUMMARY

The main goal was to create a collection of small-sided games for the development of floorball skills, as a practical handbook for floorball coaches and physical education teachers.

Sub-goals:

- Use of created games within the training unit of the selected age category.
- Division of games into categories according to difficulty, based on knowledge derived from their use in training.

Ten games (Two goals, Arena, With the box, Bago with loading, Maze, Goals in the middle, L-shaped goals, Bago with superplayer, Adding players, Air fighters) were written in the thesis, which aim at developing floorball skills that should be focused on in players of younger school age, especially offensive activities - releasing the player with the ball, ball handling, releasing the player without the ball and shooting. The games are prepared in A4 format as a methodological guide for coaches and physical education teachers, which contains important information such as what equipment the game requires or how long it takes to prepare. After the games have been tried out in training, variations that can be used to modify them and a note for the trainer have also been added. The final forms of the games can thus serve as a basis for the creation of a training unit, or a physical education lesson focused on floorball.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamčák, Š., & Nemeč, M. (2010). *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici.
- Evropská komise. (2007). *Bílá kniha o sportu*. Úřad pro úřední tisky Evropských společenství.
- Česká unie sportu. (2022). *Ročenka ČUS 2021*. Olympia.
- Český florbal. (2022a). *Pravidla florbalu edice 2022*. Retrieved 31. 1. 2024 from: https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116_c458_Pravidla-florbalu-2022.pdf
- Český florbal. (2022b). *Rozvojový plán Českého florbalu 2022 – 2032*. Retrieved 25. 2. 2024 from: https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20230727/101455_498d_cf-rozvojovy-plan-22-32.pdf
- Český florbal. (2023a). *ČF v kostce*. Retrieved 29. 2. 2024 from: <https://www.ceskyflorbal.cz/v-kostce>
- Český florbal. (2023b). *Informace pro nového člena*. Retrieved 19. 4. 2024 from: <https://www.ceskyflorbal.cz/novy-clen>
- Český florbal. (2023c). *Předpis soutěže Olomoucká liga elévů (7OE1-A)*. Retrieved 20. 4. 2024 from: https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20230627/084219_8c98_029-7OP1-A-predpis-23.pdf
- Český florbal. (2023d). *Předpis soutěže Olomoucká liga mladších žáků (7OZ2-A)*. Retrieved 20. 4. 2024 from: https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20230627/084151_fa63_025-7OZ2-A-predpis-23.pdf
- Český florbal. (2023d). *Předpis soutěže Olomoucká liga příravek (7OP1-A)*. Retrieved 20. 4. 2024 from: https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20230627/084219_8c98_029-7OP1-A-predpis-23.pdf
- Český florbal. (2023e). *Stanovy Českého florbalu 2023*. Retrieved 14. 2. 2024 from: <https://www.ceskyflorbal.cz/stanovy>
- Český florbal. (2024a). *O projektu – ČEPS Cup*. Retrieved 16. 3. 2024 from: <https://www.ceskyflorbal.cz/zakladniskoly/o-projektu--1>
- Český florbal. (2024b). *O projektu – Subterra Cup*. Retrieved 16. 3. 2024 from: <https://www.ceskyflorbal.cz/stredniskoly/o-projektu->
- Český florbal. (2024c). *O Superfinále florbalu*. Retrieved 17. 3. 2024 from: <https://superfinale.ceskyflorbal.cz/o-superfinale>
- Gabrielsson, C., & Dolles, H. (2017). Value capturing in Floorball: How equipment manufacturers and retailers contribute to the development of a "new" sport. *Sport, Business and*

- Management: An International Journal*, 7(5), 542-559. <https://doi.org/10.1108/SBM-01-2017-0003>
- Havlíček, O. (2024). *Malé hry – mládež. Vzdělávací seminář trenérů ČF v Brně*. Datum absolvování semináře: 27. 3. 2024
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Chlumský, M. (2022). *Česká cesta: český florbal*. Euromedia Group.
- Jorge Rodrigues, M. C., Figueiredo, L. S., Barbosa de Lira, C. A., Laporta, L., & Teixeira Costa, G. D. C. (2022). Cognitive processes in small sided games. *Retos*, 45, 897-906. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90369>
- Kovářová, L. (2013). *Příprava dětí v triatlonu*. Univerzita Karlova v Praze.
- Kysel, J. (2010). *Florbal: kompletní průvodce*. Grada Publishing.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada Publishing.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Myer G. D., & De Ste Croix, M. B. A. (2014). Chronological age vs. biological maturation: Implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1454-1464. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000391>
- Martínková, Z. (2009). *Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže*. Česká florbalová unie.
- McCormick, B. T., Hannon, J. C., Newton, M., Shultz, B., Miller, N., & Young, W. (2012). Comparison of Physical Activity in Small-Sides Basketball Games Versus Full-Sided Games. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(4), 689-697. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.4.689>
- Nekola, J. (2018). *Sport a doping*. Olympia.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Grada Publishing.
- Poláková, H., Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2012). *Průpravné hry k rozvoji florbalových dovedností dětí školního věku*. Česká asociace.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Hanex.

- Rjabcová, H., & Skružný, Z. (2014). *Rekreační pohybové a sportovní hry: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Technická univerzita v Liberci.
- Sannicandro, I. (2021). Small-side games and size pitch in elite female soccer players: A short narrative review. *Journal of human sport and exercise*, 16(2), 361-369. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.20>
- Sideline Sports. (2024). *XPS Network*. Retrieved 30. 1. 2024 from: <https://www.sidelinesports.com/cs/>
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Hanex.
- Skružný, Z. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Grada Publishing.
- Taylor, J. (2004). A tactical metabolic training model for collegiate basketball. *Strength and Conditioning journal*, 26(5), 22-29. <https://doi.org/10.1519/00126548-200410000-00006>
- Tervo, T. & Nordström, A. (2014). Science of floorball: a systematic review. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 5, 249-255. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s60490>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Tichý, D. (2024). *Florbalová specifika – děti. Vzdělávací seminář trenérů ČF v Příbryslavi*. Datum absolvování semináře: 26. 2. 2024
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.