

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**POHYBOVÉ HRY ZAMĚŘENÉ NA ROZVOJ FLORBALOVÝCH
DOVEDNOSTÍ PRO ŠKOLNÍ TV**

Bakalářská práce

Autor: Jan Kratochvíl

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání

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

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Jan Kratochvíl

Název práce: Pohybové hry zaměřené na rozvoj florbalových dovedností pro školní TV

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

Pracoviště: Institut aktivního životního stylu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Florbal je mladý kolektivní sport, který získává na popularitě, ale ke kterému není dostupný dostatek didaktických materiálů. Z tohoto důvodu bylo cílem práce vytvořit sérii her pro věkovou skupinu mladší školní věk. V práci je rozebrána hra florbal a její zařazení do výuky na základních školách s důrazem na motivování dětí při zapojení florbalových aktivit. Ve výsledkové části byly popsány hry pro zlepšení florbalových dovedností, které je možné využít na florbalovém tréninku nebo je zařadit do hodin tělesné výchovy. Hry mrazík, Nastěnka, kukačka, biatlon, formule, ostrov pokladů, popeláři a Popelka, lišky, mravenci, veverka byly navrženy, aby rozvíjely komplexní florbalové dovednosti, které mohou být obranné a útočné. Hry byly vyzkoušeny na florbalových trénincích a náborových akcích s danou věkovou skupinou. Zpracované hry byly dále doplněny o obměny, které rozšiřují možnosti použití v závislosti na schopnostech konkrétní tréninkové skupiny.

Klíčová slova:

Florbal, mladší školní věk, pohybové hry, motivace, tělesná výchova

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Jan Kratochvíl
Title: Movement games aimed at developing floorball skills for school

Supervisor: Doc. Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.
Department: Institute of Active Lifestyle
Year: 2023

Abstract:

Floorball is a young team sport that is gaining popularity, but for which there are not enough didactic materials available. For this reason, the aim of this thesis was to create a series of games for the younger school age group. The thesis discusses the game of floorball and its inclusion in primary school lessons, with an emphasis on motivating children to participate in floorball activities. In the results section, games to improve floorball skills were described, which can be used in floorball training or incorporated into physical education classes. Games such as frost, Nastěnka, cuckoo, biathlon, formula, treasure island, garbage men and Cinderella, foxes, ants, and squirrels were designed to develop complex floorball skills that can be defensive and offensive. The games have been tested at floorball training and recruitment events with the age group. The developed games have been further supplemented with variations that expand the possibilities of use depending on the abilities of the specific training group.

Keywords:

Floorball, younger school age, movement games, motivation, physical education

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 2023

.....

Rád bych poděkoval vedoucí bakalářské práce doc. Mgr. Dagmar Sigmundové, Ph.D. za odbornou pomoc a čas, který mi věnovala při zpracování mé práce. Dále bych rád poděkoval rodině a nejbližším za podporu a velkou trpělivost.

OBSAH

| | |
|---|----|
| Obsah | 7 |
| 1 Úvod | 9 |
| 2 Přehled poznatků | 10 |
| 2.1 Hra, pohybová hra, sportovní hra..... | 10 |
| 2.2 Florbal | 11 |
| 2.2.1 Historie florbalu..... | 11 |
| 2.2.2 Pravidla florbalu | 11 |
| 2.2.3 Florbalová soutěž a pravidla jednotlivých kategorií..... | 12 |
| 2.2.4 Florbalové herní činnosti jednotlivce | 14 |
| 2.2.5 Výuka florbalu ve školách..... | 16 |
| 2.2.6 Popularizační aktivity pro podporu florbalu ve školách..... | 17 |
| 2.2.7 Porovnání florbalu s ostatními sporty | 17 |
| 2.3 Mladší školní věk 6 – 12 let..... | 17 |
| 2.3.1 Tělesný vývoj | 18 |
| 2.3.2 Psychický vývoj | 18 |
| 2.3.3 Pohybový vývoj..... | 19 |
| 2.3.4 Sociální vývoj | 20 |
| 2.4 Trenérský přístup v mladším školním věku | 20 |
| 2.5 Části tréninku..... | 21 |
| 2.5.1 Úvodní část tréninku | 21 |
| 2.5.2 Hlavní část tréninku..... | 22 |
| 2.5.3 Závěrečná část tréninku | 24 |
| 2.6 Motivace dětí ke hře..... | 24 |
| 2.6.1 Emoční vztah ke sportu | 26 |
| 3 Cíle..... | 27 |
| 3.1 Hlavní cíl..... | 27 |
| 3.2 Dílčí cíle | 27 |
| 4 Metodika | 28 |
| 5 Výsledky..... | 30 |

| | | |
|----|---------------------------------------|----|
| 6 | Diskuse..... | 45 |
| 7 | Závěr | 47 |
| 8 | Souhrn | 48 |
| 9 | Summary..... | 49 |
| 10 | Referenční seznam | 50 |
| 11 | Přílohy | 53 |
| | 11.1 Karta hry Mrazík..... | 53 |
| | 11.2 Karta hry Nastěnka..... | 54 |
| | 11.3 Karta hry Kukačka | 55 |
| | 11.4 Karta hry Biatlon | 56 |
| | 11.5 Karta hry Formule | 57 |
| | 11.6 Karta hry Ostrov pokladů..... | 58 |
| | 11.7 Karta hry Popeláři, Popelka..... | 59 |
| | 11.8 Karta hry Lišky | 60 |
| | 11.9 Karta hry Mravenci..... | 61 |
| | 11.10 Karta hry Veverky | 62 |

1 ÚVOD

Florbal je mladý kolektivní sport, který nabývá na popularitě, jak ve světě, tak v České republice (Kysel, 2010). Stejně jako u každého jiného sportu je důležitá pro jeho rozvoj široká členská základna, která se nebude v průběhu stárnutí jedinců rapidně zmenšovat. Proto je důležité, aby si hráči našli cestu k florbalu už v útlém věku a v co nejhojnějším počtu. Protože pouze to zajistí, aby i v pozdějším věku, kdy už budou mít více povinností a starostí, měl stále florbal místo v jejich životě, a to nejenom díky vzpomínkám na hru jako takovou, ale třeba i na zábavné průpravné hry s příběhem, kterým se tato práce věnuje.

Florbal je velmi populárním sportem zejména u mladých lidí. Podle českého statistického úřadu v roce 2019 byl florbal 3. nejpopulárnější sport, z hlediska početnosti členské základny, mezi mladými, po fotbalu a atletice (Český statistický úřad, 2019). Kvůli své popularitě je začleňován do výuky tělesné výchovy ve školách, nicméně v tomto prostředí je mezi učiteli tělesné výchovy stále nízká informovanost o jeho správné didaktice a vhodných cvičení pro zlepšení florbalových dovedností. V důsledku toho, že je florbal relativně mladý sport, který se v České republice hraje od 90. let, neexistuje jednotný přístup k didaktice florbalu a je dostupných jen málo příruček nebo odborných prací, které by sloužily učitelům tělesné výchovy k systematickému rozvoji žáků v hraní florbalu.

Cílem této bakalářské práce je navrhnout hry, které mohou být použity při výuce tělesné výchovy, ale také na florbalovém tréninku, jelikož budou vhodné pro zlepšení florbalových dovedností a zároveň navrženy tak, aby byly pro děti dostatečně pestrými aktivitami a dokázaly je tak zaujmout.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Hra, pohybová hra, sportovní hra

Hra je činnost, která příjemným způsobem zajišťuje zaměstnání pro tělo i pro ducha. Hrou se míní skutečná reálná činnost nebo aktivita obsahující konkrétní charakteristiky. Kategorie her se mění v dětství, v dospívání a ve vyšším věku. Hrou je možné řešit konflikty a také skrze ni probíhají silné prožitky a může se měnit osobnost jedince, a to i výrazně (Mazal, 2007).

Jestliže se děti nechtějí účastnit fyzické aktivity a prováděných her, hrozí jim potenciální negativní následky na jejich zdraví. Aktivní jedinci snižují svou potenciální přítěž veřejnému zdravotnímu systému, která začíná již během dětství. Z tohoto důvodu je důležité děti v pohybu podporovat (Thomas, Lee, & Thomas., 2003).

V období předškolního věku je pro dítě hra přirozenou činností, a proto si ji přenáší i do mladšího školního věku. Hra umožňuje rozvoj motorických schopností, dovedností psychických i sociální oblasti (Bělka, 2018). Vzhledem k tomu, že se s nástupem dítěte do školy velmi sníží jeho pohybová aktivita, přesouvá dítě pozornost jinam a může ve škole třeba vyrušovat ostatní. Aktivita je řazena mezi základní stimuly a potřeby organismu a měla by být naplňována v hodinách tělesné výchovy (Sigmund, 2007).

Konkrétním druhem hry je pohybová hra, což je aktivita, která je vykonávána záměrně a uvědoměle. Jedná se o pohybovou činnost dvou a více lidí v prostoru a čase, přičemž jsou dopředu dohodnuta pravidla, která jsou domluvena na dobrovolné bázi, ale jsou členy bezpodmínečně dodržována. Hra by měla mít účelovou a souvisle navazující dějovou linku. Charakteristickou vlastností hry je napětí, prožitek, pocit radosti a vysoká motivační činnost. Dále se mohou uplatňovat známé dovednosti a může být doplněna o soutěživost (Mazal, 2007).

Sport, který pochází ze zábavy, vznikl s účelem prožití pocitu pohody. Vliv sportu na osobnostní rysy člověka je možné hodnotit jako pozitivní, jelikož posiluje psychiku člověka, zvyšuje jeho asertivitu, sebedůvěru a může snižovat deprese a pocit napětí. Sportovní hry mohou mít s pohybovými hrami společné charakteristiky, ale také zatížení. Výkon v pohybových a sportovních hrách má často podobný charakter. Rozdílem v pohybových hrách je jejich cíl, kterým není vítězství, jako ve sportovních hrách, ale hraje se za účelem prožitku a úspěšného prožívání (Mazal, 2007).

Podle Argaje je možné dělit pohybové hry na společenské a tělovýchovné. Tělovýchovné mohou být následně rozděleny na základní a sportovní. K těm základním patří hry klidové a hry pohybové. Dělení sportovních her může být podle druhu souboje hráčů, a to hry s přímými

souboji hráčů a nepřímými souboji hráčů, tedy bez přímého styku soupeřů, a dále hry se střídavou činností (Argaj, 2009).

2.2 Florbal

Sport je hra rozšířená o definovaný sociální kontext. Sport je prováděn jako aktivita, která zahrnuje nejen hráče, ale také trenéry a rozhodčí (Mazal, 2007). Oblíbeným sportovním odvětvím je florbal, který představuje nenáročnou kolektivní hru. Tento sport přispívá k rozšiřování pohybových dovedností a k rozvoji pohybových schopností. Daný sport má nezanedbatelný význam také v sociální oblasti. Komunita sdružená okolo florbalu klade důraz na přátelství a přísné dodržování principů fair-play (Kysel, 2010).

Florbal je kolektivní hra míčového a brankového typu, při které se sčítají úspěšně vstřelené branky. Na hřišti, nacházejícím se v hale, jsou umístěny mantinely, které ohraničují hřiště, v němž proti sobě hrají dvě družstva o pěti hráčích. Hráči jsou vybaveni florbalovými holemi a jejich střely se snaží zachytit brankáři bez florbalek. Zároveň se na hřišti nacházejí dva rozhodčí, kteří dohlíží na dodržování pravidel (Kysel, 2010).

2.2.1 Historie florbalu

Florbal jako hra vznikl ve Finsku jako modifikace ledního hokeje a zde je označován jako salibandy (Roubal, Egyházi, Rambousek, Slavík, Šaročková, Vaculík, & Černý., 1996) Největší rozmach florbalu byl v 70. letech ve Švédsku, kde je hra označována jako innebandy. Je hrána švédskými hokejisty v letních obdobích zejména v tělocvičnách, ale také venku (Kysel, 2010).

V roce 1990 byla hra přivezena sportovci USK Praha z Německa. Pro rozvoj florbalu v České republice měly zásadní vliv studijní pobyty hráčů ve Švédsku, odkud přivezli hlubší znalost hry. Česká florbalová unie byla založena v lednu roku 1992 a velmi rychle vznikaly další oddíly, které se připojovaly (Roubal et al., 1996). Unie byla přijata do mezinárodní florbalové federace v roce 1993. Pro rozvoj florbalu v Česku bylo zásadní pořádání mistrovství světa v roce 1998 a následně k jeho popularitě přispělo postupné zařazování florbalu do výuky na školách a vznik prvních školních soutěží (Kysel, 2010).

2.2.2 Pravidla florbalu

Florbal proti sobě hrají dvě družstva s cílem vstřelit víc branek než jejich soupeř. Hřiště je ohraničeno mantinely se zaoblenými rohy. Na hřišti může být z každého družstva maximálně

šest hráčů, z nichž jeden je brankář. Střídat hráče je možné neomezeně kdykoliv během hry. Utkání je řízeno dvěma rozhodčími (Český florbal, 2022a).

Výstroj hráčů se skládá z trika, trenýrek, štulpen, bot a florbalové hole. U brankářů z dlouhých kalhot, trika, obličejové masky a bot (Český florbal, 2022a).

Pokud míč opustí hřiště nebo se dotkne stropu, je rozehrán družstvem, které se míče nedotklo jako poslední. Volný úder je proveden družstvem proti, kterému byl spáchán některý z následujících přestupků: blokování, nadzvedávání, odkopnutí florbalové hole, držení hráče soupeře nebo jeho florbalové hole, nápřah nad úroveň pasu, vloží-li hráč florbalovou hůl nebo nohu mezi soupeřovy nohy, pokud se hráč snaží získat míček od soupeře kontaktem jinak než ramenem na rameno (Český florbal, 2022a).

Správně vstřelená branka je taková, při které míč projde celým objemem přes brankovou čáru, po zahrání florbalovou holí. Nesprávně vstřelená branka je v případě, že útočící hráč úmyslně usměrní míč nohou nebo jinou částí těla do branky (Český florbal, 2022a).

2.2.3 Florbalová soutěž a pravidla jednotlivých kategorií

Soutěže jsou rozděleny na celostátní a regionální (podle partnerských krajů). Celostátní soutěže mají sjednocené předpisy soutěží a jsou pouze v kategoriích muži, junioři, dorostenci, ženy a juniorky. Regionální soutěže jsou v rámci partnerských krajů rozděleny dle výkonnostních i věkových kategorií, ale předpisy soutěží se mohou v rámci partnerských krajů lišit od ostatních vlivem obsazení soutěží, počtem členů jednotlivých družstev, zázemím a materiálním vybavením (Český florbal, 2022b).

Soutěže ve věkových kategoriích 6 – 12 let jsou rozděleny následovně: přípravka a mini žákyně 7 – 8 let, elévové a elévky 9 – 10 let, mladší žáci a mladší žákyně 11 – 12 let (Český florbal, 2022c).

Hrací čas: není jednotný, v některých krajích se přistupuje k čistému času se snahou se co nejvíce přiblížit profesionálnímu florbalu. Čistý čas (zastavuje se při každém přerušení rozhodčím) oproti hrubému (zastavuje se jen při gólu, vyloučení, zranění či jiné okolnosti) nebo superhrubému (přerušení jen v případě zranění nebo jiné okolnosti) často způsobí prodloužení utkání tak, že je velmi těžké odhadnout skutečnou délku turnaje a pro pořadající družstva se tak komplikuje rezervace prostor (Český florbal, 2022d).

Rozměry hřiště: jsou často omezeny možnostmi hal a tělocvičen, ve kterých jsou turnaje dětí pořádány. Proto ve všech předpisech soutěží jsou uváděny minimální a maximální rozměry. Možnou zajímavostí je i systém dvou hřišť. Ve stejnou chvíli začne utkání na dvou menších hřištích, na každém se hraje systémem 3+1, takže družstvo je rozděleno na dvě poloviny, aby

děti na hřišti strávili co nejvíce času. Systém je využíván v krajích s menšími možnostmi pronájmu menších hal, ale s dostatečným počtem dětí v družstvech, protože využití tohoto systému si žádá minimálně dva brankáře a šest hráčů na dvě hřiště a hráče na dvě střídačky, ke každému hřišti. Skóre se na takovýchto turnajích nepočítá nebo sčítá z obou hřišť dohromady (Český florbal, 2022e).

Herní systém u chlapců i dívek je v kategoriích přípravy a elévů 3+1, ať už na jednom nebo na dvou hřištích. Chlapci herní systém 5+1 hrají od kategorie mladších žáků. Dívky herní systémem 5+1 od starších žákyň. Na regionální úrovni se můžou herní systémy lišit nejen z věkových důvodů ale i z důvodů počtu členů ve družstvech. Zajímavostí může být, že v některých krajích je zavedeno pravidlo, že družstvo prohrávající o 5 a více branek může využít ve hře o jednoho hráče navíc, než bude rozdíl branek nižší než 5. Snaha o zamezení vysokých rozdílů ve skóre (Český florbal, 2022f).

Branky: ve florbale jsou použity dle pravidel, u dětí můžou nebo musí být použity branky menších rozměrů 90 x 120 cm, přičemž záleží na předpisu soutěže. V případě, že jsou použity branky podle pravidel florbalu, musí být jejich rozměr snížen o 15 případně 30 cm dle předpisu soutěže z důvodu menšího vzrůstu dětí v mladším věku (Český florbal, 2022g).

Rozdělení družstev: v některých krajích je dostatek družstev a můžou být, tak rozděleny dle zkušeností hráčů do výkonnostních skupin, případně jsou rozděleny košovým systémem v průběhu sezóny (Český florbal, 2022g).

Pravidla pro školní florbal

Pravidla pro školní florbal mohou být odlišena následujícími úpravami. Rozměry hřiště závisí na velikosti školní tělocvičny. Mantinely mohou být nahrazeny lavičkami nebo nemusí být využity vůbec, stačí když je hřiště omezené tak, aby se míč odrazil zpět do hry a nebylo nutné hru neustále přerušovat. Herní čas je přizpůsobený délce vyučovací hodiny. Branky můžou být nahrazeny švédskou bednou, lavičkou, kužely, případně jiným náčiním dostupným ve škole. V případě, že škola nevládní brankářskou výstroj, se může hrát bez brankářů. Stačí dle úrovně dětí omezit rozměry branky. Velké brankoviště nemusí být vymezeno, ale z důvodu pravidel pro uznání branek je doporučeno. Můžeme jej vyznačit využitím čar v tělocvičně z jiných sportů. Počet hráčů závisí na vyspělosti dětí a velikosti hřiště. Rozhodčí je zodpovědný, že pravidla předem domluvená a upravená dle potřeby, budou dodržována. Střídání hráčů můžeme nechat dle pravidel florbalu libovolné nebo jej může řídit učitel, aby bylo dosaženo rovnoměrně rozděleného času na hřišti pro všechny děti (Kysel, 2010).

2.2.4 Florbalové herní činnosti jednotlivce

Mezi herní činnosti jednotlivce jsou řazeny pohyby hráče, které by měly vést ke zvýšení efektivity ve hře. Pro hru florbal je důležité správné držení hokejky a správný postoj hráče. Zvládnutí herních činností jednotlivců tvoří celkovou úroveň hry (Chlumský, 2022).

Pro správné držení hokejky je v první řadě důležité zjistit stranu úchopu hokejky hráčem. Držení hokejky na pravou nebo na levou stranu se určuje podle ruky, která je umístěna ve spodní části hokejky. Většinou se správná strana pro hráče určuje snadno, jelikož chopí hokejku určitým držením. Ve školním prostředí jsou používány hokejky, jejichž čepel není určena pro držení na pravou nebo levou stranu, a je tedy ji možné používat podle potřeby jednotlivce. Další důležitou vlastností je délka hokejky, která by měla sahat k pasu při vzpřímeném postoji. Hráč by při hře měl hokejku uchopit horní rukou na konci tyče nadhmatem a spodní rukou držet hokejku přibližně v polovině hole. Tento úchop se ale může lišit v závislosti na situaci ve hře (Skružný, 2005).

Pro florbal je typické více druhů postojů, které se volí podle typu hry. Pokud se hráč nachází v útočné pozici, měl by zvolit postoj s mírně rozkročenýma nohama na šíři kyčlí, zároveň by měla být kolena mírně pokrčená a váha by měla být směřována na přední stranu chodidel. Tento postoj je vhodný pro rychlý pohyb do všech stran. Zároveň je důležité hlídat polohu zad hráče, aby nebyla shrbená, což by mohlo mít vliv na schopnost provádění úkonů, ale také negativní zdravotní následky. Naopak by záda neměla být plně narovnaná kvůli možnosti běhu v před i vzad (Kysel, 2010).

Útočné herní činnosti

Činnosti ve hře je možné dělit na útočné a obranné. Mezi útočné činnosti patří: vedení míčku, přihrávka a zpracování míčku, střelba, uvolnění hráče s míčkem, uvolnění hráče bez míčku (Kysel, 2010).

Vedení míčku

Vedení míčku je činnost, při které je přemísťován míček. Toto je možné provést následujícími způsoby: tažení a tlačení. Tažení míčku je nejčastější způsob přemísťování míčku při hře. Zejména v situaci nachází-li se hráč v blízkosti svého soupeře a míček je umístěn vedle hráče nebo za ním a je tažen tělem přiklopený čepelí. Přemísťování míčku tlačáním probíhá před tělem hráče a je nejčastěji využíváno při rychlém běhu vpřed (Roubal et al., 1996).

Přihrávka a zpracování míčku

Přihrání míčku a jeho zpracování jsou úzce svázané činnosti, které vždy následují po sobě. Vhodné je nejprve nacvičit přihrávku, aby byla správně provedena a až následně zařadit

cvičení na zpracování míčku. Přihrávku je možné provést forhendem, bekhendem a vzduchem. Při přihrávání forhendovou stranou čepele stojí hráč v základním postavení, tedy směřuje bokem k cíli, má mírně rozkročené nohy a váhu nasměrovanou na zadní noze a míček je připraven za tělem. Přihrání je provedeno postupným přenášením váhy na přední nohu a společně s tím je míček vystřelen dopředu. Bekhendová přihrávka se liší od forhendové natočením hráče opačným bokem k cíli. Při přihrávce vzduchem je důležité natočit čepel hokejky vzhůru, které umožní zvednout míček z plochy a ten následně letí vzduchem. Nicméně tento způsob je vhodné využívat jen v situacích, kdy není možné přihrát míček po ploše z důvodu jeho nepřesnosti. Při zpracování míčku se postupuje obdobně jako u přihrávky, jen v převráceném pořadí. Při přijímání míčku je čepel nasměrována směrem odkud letí, následně je s míčkem couváno, dokud se nenachází za tělem, kde je zastaven. Trénink přihrávek je vhodné zpočátku nacvičit o lavičku a až poté cvičit ve dvojicích a postupně zvětšovat vzdálenost mezi hráči (Martínková, 2009).

Střelba

Vzhledem k tomu, že vítězství ve florbale je dosaženo nastřílením většího počtu branek, než soupeř, je stěžejní činností střelba. Nejpřesnější způsob střelby je švihový způsob, který se provádí obdobně jako přihrávka, ale liší se v dynamice a také v postavení čepele, která je nasměrována k cíli. Při tomto způsobu je míček tažen po zemi větší silou (Skružný, 2005). Podstatnou roli sehrává souhra zápěstí a pohyb spodní ruky (Karczmarczyk, 2006). Střelba s příklepem je techničtější způsob, jelikož míček se nenachází přímo na čepeli, ale vedle hráče, který jej trefí čepelí. Tento způsob je méně přesný než střelba švihem. Způsoby mohou být vykonány jak forhendovou, tak bekhendovou stranou čepele (Skružný, 2005).

Uvolnění hráče s míčkem

Hráč se snaží ve hře uvolnit od bránícího soupeře, aby získal výhodnější postavení. K uvolnění je možné provést kličku před soupeřem, a tím se mu vyhnout. Dalším způsobem je otočka, při které je míček držen čepelí a je společně s hráčem obtočen kolem soupeře. Otočka může být provedena na forhend i na bekhend. Posledním způsobem uvolnění je prohození míčku přes soupeře na volné místo (Martínková, 2009).

Uvolnění hráče bez míčku

Hráč, který nemá míček, se snaží uvolnit na dostatečnou vzdálenost od soupeře, aby byl ve vhodném postavení a mohl mu jeho spoluhráč přihrát míček (Martínková, 2009). O uvolnění by se měli snažit všichni hráči útočícího družstva (Zlatník & Vancl., 2001). Případně se změnou postavení snaží hráč dosáhnout odvedení pozornosti protihráčů nebo získání vhodné pozice pro střelbu na branku. Uvolnění probíhá změnou rychlosti nebo změnou směru (Martínková, 2009).

Obranné herní činnosti

Mezi obranné činnosti patří: bránění hráče s míčkem, bránění hráče bez míčku, bránění hráče v prostoru, blokování střel (Skružný, 2005).

Bránění hráče s míčkem

Při bránění soupeře s míčkem je cílem rozptýlit soupeře nebo od něj míček získat. Získání míčku může začít rozptýlením soupeře, které jej donutí k chybě a hráč pro sebe získá šanci míček soupeři sebrat (Skružný, 2005).

Bránění hráče bez míčku

Při bránění soupeře, který u sebe nemá míček, je cílem mu znemožnit přijetí přihrávky jeho spoluhráče. Hráči, kteří se nacházejí v obraně, neustále sledují soupeře s míčkem a jejich postavení je těsnější čím blíže se nacházejí brance (Skružný, 2005).

Bránění hráče v prostoru

Může se stát, že se hráči dostanou do situace, kdy je soupeř přechází, tedy na jednoho obránce připadnou dva útočící soupeři. V této situaci má hráč dva úkoly, a to bránění prostoru před brankou a také musí zabránit přihrávce mezi útočícími soupeři (Martínková, 2009).

Blokování střel

Možností zabránění střely soupeře je blokování, tedy zabránění přesunu míčku tělem hráče. Hráč může blokování provést ve stoje nebo v kleku na jedné noze (Martínková, 2009).

2.2.5 Výuka florbalu ve školách

V současnosti se při vytváření školních vzdělávacích programů přidávají do výuky praktické hry a činnosti (Edu, 2022). Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání pro základní školy a víceletá gymnázia byl zaveden v roce 2004. Při jeho vytváření je možné spolupracovat s kolegy, navazovat na jejich pedagogickou i odbornou práci odborně a výchovně a zvýšit tak vliv na žáky, které je možné měnit odborně, sociálně i výchovně. Pohybové hry jsou součástí RVP ZV a je vhodné je zařadit do vyučovací jednotky. Je možné použít různé hry, a to jak jednoduché, tak složitější s pomůckami i bez nich. Důležité je, aby učitel znal její pravidla a správně žáky naučil jak hru, tak potřebnou techniku (Mazal, 2007).

Příkladem metodické příručky používané pro výuku tělesné výchovy na ZŠ může být Kniha sportu, která obsahuje pravidla florbalu a popsany nácvik hry ve škole. Tato publikace je dostupná na metodickém portálu rvp.cz (Rámcový vzdělávací program 2018).

Před rokem 1990 se florbal na VŠ vůbec nevyučoval. Vzhledem k jeho postupné rozšiřující se popularitě v devadesátých letech v ČR, jak bylo popsáno v kapitole Historie florbalu výše, postupně také narůstala popularita a množství hráčů florbalu na Vysokých školách, v důsledku čehož vznikla univerzitní florbalová liga (Český univerzitní florbal, 2019).

2.2.6 Popularizační aktivity pro podporu florbalu ve školách

Český florbal pro základní školy pořádá turnaje, v roce 2022/2023 pořádá ČEPS cup, do kterého může každá základní škola přihlásit jedno dívčí a jedno chlapecké družstvo sestavené z žáků prvního stupně základní školy. Hraje se herním systémem 3 + 1. Z okresního kola postupují vítězové do krajského finále a nejúspěšnější následně na finálový turnaj (Český florbal, 2022h).

Pro střední školy Český florbal pořádá v roce 2022/2023 turnaje s názvem Subterra Cup. Střední škola může do turnaje přihlásit jedno dívčí a jedno chlapecké družstvo z 1. – 4. ročníku středních škol, odborných učilišť a gymnázií. Herní systém turnaje je 5 + 1. Formát soutěže se skládá z okresního kola, ze kterého nejúspěšnější týmy postupují do krajského finále a z něj na finálový turnaj. Dvě nejúspěšnější družstva v chlapecké i dívčí kategorii hrají finále ve stejném termínu, jakým je termín pro superfinále florbalu, ve kterém se utkají dva nejúspěšnější týmy nejvyšší soutěže žen a následně dva nejúspěšnější týmy nejvyšší soutěže mužů (Český florbal, 2022i).

2.2.7 Porovnání florbalu s ostatními sporty

Florbal je v České republice velmi populární sport. Podle českého statistického úřadu v roce 2019 byl florbal 3. nejpopulárnější sport, z hlediska početnosti členské základny, mezi mladými po fotbalu a atletice (Český statistický úřad, 2019). Dále byl dotazníkovým šetřením, provedeným na FTVS UK, zkoumán vliv jednotlivých faktorů na florbalovou atraktivitu. Jako nejzásadnější faktory byly zjištěny finanční dostupnost a seznámení se s florbalem na školách (Hrabětová, 2011). A podle dalšího výzkumu provedeného v diplomové práci na FTVS UK bylo zjištěno, že by více než každý třetí dotazovaný umístil florbal podle oblíbenosti mezi sporty jako jsou fotbal a lední hokej (Noha, 2011).

2.3 Mladší školní věk 6 – 12 let

Perič rozděluje kategorie vývoje mladšího školního věku jedince na: tělesný vývoj, psychický vývoj, pohybový vývoj, sociální vývoj. Z důvodu, že v tomto období dochází

k biologicko-psycho-sociálním změnám, je rozdělen do dvou období, a to dětství a prepubescence. Dále jsou podrobněji popsány kategorie vývoje (Perič, 2012).

2.3.1 Tělesný vývoj

V prvních letech mladšího školního věku probíhá růst výšky a hmotnosti dětí rovnoměrně (Jansa, 2018). Postupně dochází k rozvoji vnitřních orgánů krevního oběhu a zvětšují se plíce a jejich vitální kapacita (Perič, 2012). U dětí mladšího školního věku je také rozdíl v objemu srdce vůči velikosti ve srovnání s dospělými. V důsledku toho u dětí dochází k rychlejšímu okysličení a výživě tkání a srdeční frekvence se po zátěži rychleji vrací do normálního stavu (Dokumentový server RMU, 2016).

Páteř již má stálé zakřivení nicméně osifikace kostí postupuje rychle i přesto že jsou kloubní spojení stále měkká a pružná. Dále se také mění tvar těla a mění se poměr mezi trupem a končetinami. Nové změny poskytují pozitivní základ pro vývoj odlišných pohybových forem. Vývoj mozku, který je hlavním orgánem centrální nervové soustavy, je ukončen již na začátku tohoto období. Přestože dále dozrávají nervové struktury v mozkové kůře, vzniká příznivé prostředí pro vznik nových podmíněných reflexů. Nervový systém je po šestém roce dostatečně vyzrálý i pro komplexnější koordinační pohyby. Dovednost naučit se nové pohyby je tedy formována již na počátku daného období. Příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních schopností a koordinačních schopností jsou vytvářeny značnou plasticitou nervového systému a pohyblivostí nervových procesů (Perič, 2012).

2.3.2 Psychický vývoj

V tomto období velmi rychle narůstá objem vědomostí, výrazně se rozvíjí paměť a také představivost. V rámci procesu poznávání a při myšlení je pozornost dítěte soustředována spíše na jednotlivosti a není schopno uvažovat v širších souvislostech. Kvůli pozornému vnímání okolního prostředí a také faktorům, které odvádějí jeho pozornost, může ztratit schopnost provádět již získané dovednosti (Perič, 2012).

V období mladšího školního věku dochází k rychlému psychickému vývoji souvisejícím s nástupem do školy. Dítě se musí začlenit do kolektivu a zvyknout si na nové postavení, protože už není středem rodinné pozornosti, ale pouze jednotlivcem v třídním společenství (Nováková, 2016).

Stále se u dítěte projevuje nízká schopnost chápat abstraktní pojmy. O tomto období se mluví jako o období reálného nazírání, jež je opíráno o názorně předvedené vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Schopnost abstraktního myšlení se projeví ke konci daného

období. Vzhledem k omezené schopnosti abstrakce, je pro dítě obtížné uchopit, že existují i oblasti, na které není možné si sáhnout. Z tohoto důvodu nejsou účinné trenérské proklamace, které referují do budoucího času. Osobnostní charakteristiky stále nejsou ustanoveny, a proto je dítě impulzivní a rychle se u něj střídají pozitivní a negativní emoce. Vůle jedince stále není dovyvinuta, a proto je pro dítě problematické zaměřit se na dlouhodobý cíl zejména v situacích při kterých je potřeba překonat momentální nezdary. Silný citový prožitek dítěte vede ke zvýšení vnímavosti okolního prostředí a projevuje se větší odvahou. Stále je u dítěte přetrvávající nízká sebekritičnost k vlastnímu vystupování a také jednání. Koncentrace dítěte je maximálně na 4 až 5 minut, tedy velmi krátkou dobu. Následně nastane útlum a roztěkanost (Perič, 2012).

2.3.3 Pohybový vývoj

Pravidelný pohyb je pro děti vhodný, jelikož umožňuje zdravý, rovnoměrný růst a dospívání (Bělka, 2018). V tomto věku je pohybový vývoj charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nově nabyté pohybové dovednosti jsou sice snadno a rychle zvládnuty, ale mohou mít nízkou dobu trvání, zároveň při nízké frekvenci opakování, jsou rychle zapomínány. Při učení pohybových dovedností jsou uplatňovány zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Efektivnější nácvik pohybových dovedností je umožněn rozvojem rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu. Tento nácvik probíhá zpočátku stále herní formou s možným využitím učení nápodobou. Dětská motorika je charakteristická tím, že postrádá úspěšnost pohybu, která se projevuje až v dospělosti. Nervové procesy jsou dále rozvíjeny nicméně stále převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. Tímto rozvojem je možné vysvětlit zvláštní živost a neposednost. Z počátku tohoto období jsou činnosti prováděny s množstvím souběžně doprovázených pohybů (Perič, 2012).

V rozmezí 8 – 12 let jsou značné rozdíly v rozvoji motoriky, které lze označit za etapy s širokým rozpětím kvalitních pohybů. Období 8 – 10 let je označováno za ideální věk pro motorický vývoj, pro který je typické rychlé učení nových pohybů. Dále je zvyšována jistota při vykonávání činností a také již během nácviku je možné pozorovat veškeré kvalitativní znaky správně vykonaného pohybu. Problémy s koordinací při provádění složitějších pohybů, které byly typické na počátku mladšího školního věku, se postupně vytrácejí. Ve dvanáctém roce by děti měly být schopny vykonávat také koordinačně náročná cvičení (Perič, 2012).

Pohybový vývoj je v tomto věku důležitý, jelikož vykonávané pohybové činnosti mají vliv na následný tělesný vývoj jedince, protože přispívají ke správnému vývoji páteře a držení těla. Děti v tomto období cítí velkou potřebu se hýbat, trpí takzvaným pohybovým neklidem, a pohybové činnosti jim přinášejí radost. Nejúčinnější formou rozvoje pohybu je hra, protože

v tomto věku je hra pro děti přirozená a pokud možno by měla vycházet z jejich zájmů (Nováková, 2016).

2.3.4 Sociální vývoj

Během období mladšího školního věku nastávají dítěti dvě významné události, jednou je vstup do školy a postupně nastává období kritičnosti. Formální kolektiv, který vznikne při nástupu do školy a zařazení do třídy, klade na dítě nároky, aby se zařadilo do kolektivu a podřizovalo se jeho normám. Dítě již není ve středu pozornosti svých rodičů a postupně přechází od her k vážným činnostem, jakými jsou učení nebo trénink. Dítěti postupně nastává období socializace, při kterém by se mělo začlenit do kolektivu a přizpůsobit se jeho zákonitostem a pravidlům (Perič, 2012). Nástupem dítěte do školy nastává mnoho změn a dítě přijímá novou sociální roli – stává se žákem. Nová role přináší dítěti nejenom nové prostředí, ale také nový denní režim, nová práva a především nové povinnosti. Zpočátku na prvním stupni je pro žáky učitel nekriticky přijímanou autoritou, ale postupem času přebírá funkci autority učitele mínění skupiny (Dokumentový server RMU, 2016).

Do sociálních vztahů začínají promlouvat nejen neformální, ale i formální autority, kterými mohou být učitelé a trenéři, kteří mají tak velký vliv, že mohou zastínit i rodiče. Při setkávání dítěte s vrstevníky, ať již ve škole nebo v tréninkovém družstvu, si vytváří s nimi mezipersonální vztahy a zároveň si buduje své vlastní postavení. Děti mladšího školního věku mezi sebou často soutěží, mají tendenci být členy skupiny a získat v ní patřičnou odezvu. V tomto období také vznikají první kamarádské vztahy. Ke konci období nastává fáze kritičnosti při klasifikaci jevů a podnětů, které přicházejí ze sociálního okolí, kterým může být škola, rodina nebo sportovní klub. Postupně se projevuje tendence spíše k negativnímu hodnocení reálného stavu a také se postupně snižuje autorita dospělých. Dítě začíná hledat nové idoly, které mohou být i mezi vrstevníky, kteří tak mohou být přirozenou autoritou. Dále si dítě začíná osvojovat základní kulturní návyky, je schopno prohlubovat zapojení do skupin a také přebírá odpovědnost za sebe (Perič, 2012).

2.4 Trenérský přístup v mladším školním věku

Obecně se období mladšího školního věku charakterizuje jako šťastné. Dítě se vyvíjí rovnoměrně po všech stránkách, je optimistické a projevuje zájem o vše konkrétní. Dítě je snadno ovladatelné, jestliže se dokáže jeho energie usměrnit vhodným směrem. Jelikož působí pohyb dětem radost, není třeba je k němu přemlouvat. Jediněc rád soutěží, a proto je základem jeho konání hra. Kvůli výše popsaným charakteristikám období by měl v tréninku a soutěžení

převládat herní princip, který způsobuje příjemný prožitek ze spontánního pohybu a má radostní charakter pro veškerou činnost (Perič, 2012). Hra je pro dítě v tomto věku přirozená (Nováková, 2016). Při porážce by dítě nemělo být příliš negativně hodnoceno, jak trenérem, tak rodiči, aby nebylo vystavováno vysoké míře stresu. Schopnost dítěte soustředit se stále není dostatečná, a proto je potřeba, aby činnosti byly pestré a často obměňovány. Mělo by se využít toho, že se děti dovedou nadchnout pro správně volenou činnost, a tak formovat jejich vztah ke sportu a pohybové činnosti (Perič, 2012). Toto období se vyznačuje krátkou dobou soustředění, což je nezbytné zohlednit při vysvětlování pravidel. Je vhodné vyhnout se složitým pravidlům a jejich dlouhému přeřikávání a místo toho volit hry s jednoduchými a stručnými pravidly, které lze často měnit (Nováková, 2016). V tomto období jsou dospělí přirozenou autoritou a děti snadno přejímají jejich názory. Z tohoto důvodu je důležité, aby trenér šel příkladem. V tom spočívá jeho přednost a také odpovědnost. Trenér může udělat pro následný vývoj jedince mnoho v oblasti výkonové, ale také výchovné, nicméně toho může hodně pokazit. Důležitá činnost trenéra je, aby převedl elán dětí a usměrnil jejich spontánní pohybové aktivity směrem k systematické sportovní přípravě, ke které patří i osvojování morálních norem. Dále je potřeba rozvíjet koncentraci dítěte posilovat jeho vůli a také dohlížet na formování osobnosti. Mezi působení trenéra také patří důraz na životosprávu, hygienu a celkový denní režim (Perič, 2012).

2.5 Části tréninku

Ve většině sportovních odvětví mívají tréninkové jednotky ustálenou strukturu, která může být ovlivněna mnoha faktory. Z tohoto důvodu není vhodné přejímat strukturu doslovně, ale spíše jako doporučení, které je osvědčené praxí a potvrzeno výzkumnými pracemi. Tato tréninková jednotka je obvykle rozdělena na 3 – 4 základní části: úvodní, hlavní a závěrečnou (Perič, 2012).

2.5.1 Úvodní část tréninku

Nejdříve by vůbec měla být formálně zahájena tréninková jednotka, aby si děti uvědomily začátek tréninku a přesunuli svou pozornost na hřiště (Martínková, 2009). Úvodní část, která probíhá na začátku tréninku, je určena k přípravě organismu pro jeho hlavní část. V této části jsou obvykle plněny následující úkoly:

- 1) Psychická příprava je formálním zahájením tréninku a obsahuje seznámení se s průběhem tréninku a postupné navození pracovní aktivity. Jejím cílem je

uvědomění dětí „že začal trénink“. Trenér by měl děti seznámit s náplní tréninku, na co by se měly zaměřit a motivovat je k činnosti (Kysel, 2010).

- 2) Rozcvičení má většinou dvě části:
 - a. Zahřátí a prokrvení organismu je podstatná aktivace srdečně-cévního a dýchacího systému. Jsou užívány jednoduché prostředky, kterými může být třeba rozklusání. U menších dětí je lepší zvolit hru, a to z kategorie závodivé nebo sportovní (Perič, 2012).
 - b. Protahování hlavních svalových skupin probíhá skrze protahovací cvičení s využitím velkého rozsahu v kloubech. Z tohoto důvodu jsou volena strečinková cvičení, případně jejich modifikace. Protahovací cvičení jsou určena pro přípravu hybného systému a zároveň slouží jako prevence proti jeho poškození (Perič, 2012).
- 3) Pro přípravu dětí na očekávané zatížení je fyziologicky nejvhodnější pohybová činnost mírné intenzity (Kysel, 2010). Zapracování má za cíl připravit organismus na další části tréninku. Účelem je zabezpečení zapojení zdrojů energie potřebných pro pohyb. Dále optimalizovat činnost jednotlivých funkčních systémů jako například dýchací, srdečně-cévní, regulaci tělesné teploty a hlavně centrální nervové soustavy. Velmi důležitá je také synchronizace a koordinace daných systémů jako celku. Jsou využívána cvičení sloužící jako průpravná, která budou zařazena do hlavní části (Perič, 2012).

2.5.2 Hlavní část tréninku

Hlavní část by měla plnit cíl tréninku. Do této části je zahrnuto nejvyšší zatížení. Obsah může spočívat v rozvoji jedné nebo i více pohybových schopností a dovedností. Je účinné, aby jednotlivá cvičení měla určitou posloupnost, která je odvozena ze dvou fyziologických zákonitostí. První je objem energetických zdrojů určených pro pohyb a druhou je aktivita a následná únava nervové soustavy. Cvičení by měla být zařazena v následujícím pořadí:

- 1) Koordinačně náročná cvičení vyžadují aktivitu centrální nervové soustavy. Při těchto cvičeních dochází k zatížení, které není náročné na množství energie, ze které není výrazně čerpáno. Při tréninku dětí je kladen důraz na soustředění a udržení pozornosti. V praxi se může jednat o cvičení akrobatická a gymnastická, dále nácvik techniky, případně nácvik nových herních variant (Perič, 2012). Koordinační cvičení jsou vhodnou náplní tréninku pro zvýšení předpokladů hráčů k rychlejšímu a úspěšnému zlepšování techniky (Martínková, 2009).

- 2) Rychlostní cvičení naopak klade důraz na množství energetických zdrojů a jejich čerpání pro pohyb, a také jsou kladeny vysoké nároky na aktivitu nervové soustavy. Tato část vyžaduje značnou motivaci a rychlé střídání. Využívají se krátké sprinty, soutěživé hry, odrazová cvičení, případně při sportovním typu hry krátké herní akce. Hlavní požadavek spočívá v maximální rychlosti pohybu (Perič, 2012). Martínková dělí rychlost na 3 základní složky, a to rychlost reakce, která je určena dobou reakce na určitý podnět, kterým může být start na míček, či start na signál. Dále rychlost jednotlivých pohybů, která je označována jako acyklická, ke které patří střelba a hod míčem. Poslední je cyklická rychlost, která zahrnuje rychlost lokomoce, kam patří běh nebo jízda na kole (Martínková, 2009).
- 3) Silová cvičení nekladou tak velký důraz na spotřebovávání energie jako předchozí rychlostní cvičení, ale ani výraznou aktivaci nervové soustavy, která je typická pro cvičení koordinační. Z tohoto důvodu jsou řazena na třetí místo v hlavní části tréninku. Náplní této části jsou různá úpolová cvičení, přetlačování, přetahování, posilování s vlastní vahou, případně v pozdějším věku mohou být zařazeny i větší odpory (Perič, 2012). Posilování by mělo vycházet z přirozeného pohybu, a proto je nejvhodnější aktivitou překonávat překážky svalovým úsilím (například šplhání a lezení) (Martínková, 2009).
- 4) Vytrvalostní cvičení probíhají na konci hlavní části. Energetické zdroje pro pohyb by měly být vyčerpány z předchozích cvičení, v této části by se měly zařazovat výběhy, různá koordinační cvičení, při kterých děti zapomínají na únavu, jelikož cvičení v hlavní části jsou náročná na vůli vydržet i přes vyskytující se nepříjemné pocity (Perič, 2012). Vytrvalost tvoří kondiční složku výkonu a zároveň ovlivňuje zotavovací schopnosti jedince (Perič & Dovalil, 2010).

S přibývajícím věkem dětí je zařazováno méně trénování schopností, jelikož v hlavní části není důležité vždy zařazovat cvičení pro všechny pohybové schopnosti. Při trénování dětí ve věku 6 – 7 let bude důležitější rozvíjení většího počtu schopností, u starších dětí se kombinuje cvičení s více schopnostmi s cvičeními zaměřenými na jednu schopnost. Každou činnost, která bude pro dítě nová, zařazujeme na začátek hlavní části. Až pokud činnost dítě technicky zvládne může být zařazena na konec hlavní části (Perič, 2012).

Podle Martínkové je možné hlavní část tréninkové jednotky uzavřít hrou. Hra by měla být prostředkem k využití tréninkem naučených dovedností do herního projevu hráčů. Pro trenéra je podstatné, aby si při přípravě každého tréninku dopředu rozmyslel cíle pro závěrečnou hru, které by měly být použity pro vymýšlení náplně tréninku. Pro mladší hráče může být závěrečná

hra větší části tréninku, ale čím jsou hráči starší, trénink je více specializovaný. (Martínková, 2009).

2.5.3 Závěrečná část tréninku

Závěrečná část tréninku je neméně důležitou částí, i když bývá často podceňována a také opomíjena (Kysel, 2010). Ke zklidnění a zahájení zotavování organismu je určena závěrečná část, kterou Perič dělí na následující části:

- 1) Část dynamická obsahuje cvičení, která by měla být s nízkou intenzitou. Cílem těchto cvičení je urychlení zotavování organismu po tréninku a začátek procesu odbourávání odpadních látek, které v těle vznikly při zatížení. V této části mohou být použity drobné hry nebo vyklusání (Perič, 2012). Na závěr tréninku by mělo dojít k fyzickému zklidnění organismu a před protažením je nezbytné vyklusání nízkou intenzitou, které slouží k odbourání metabolitů (Kysel, 2010).
- 2) Část statická zahrnuje protažení těch svalů, které byly v tréninku zapojeny a také těch svalů, které mají tendenci ke zkracování v daném sportu. U dětí by se mělo zařazovat kompenzační a vyrovnávací cvičení jako prevenci před svalovými dysbalancemi a vadami v držení těla. Statické cvičení slouží dále k celkovému uklidnění organismu a má pozitivní vliv na zotavování dětí (Perič, 2012).

Závěrem tréninku by měl trenér stručně zhodnotit jeho průběh, pochválit děti a motivovat je k další přípravě. Dále je účinné zakončit trénink bojovým pokřikem případně rituálem každého družstva (Perič, 2012). Nedílnou součástí závěrečné fáze je zhodnocení tréninku, které by mělo vést k motivaci hráčů a případně reagovat na jejich aktuální stav a potřeby (Kysel, 2010).

Tréninková jednotka může mít proměnlivou délku trvání, u dětí se pohybuje okolo 60-90 minut. Části této jednotky mohou být v různém poměru, který závisí na obsahu celého tréninku. Za účelem pozitivního procesu tréninkové jednotky by měl být trenér schopen dodržet strukturu fyzického a psychického zatížení (Perič, 2012).

2.6 Motivace dětí ke hře

Motivace se u lidí vyskytuje jako potřeba něco dokázat, být někde první a překonávat sebe sama. Lidé mají velké množství potřeb, při čemž mezi základní patří dýchání, přijímání vody a potravy. V další řadě následují citové vztahy, kontakt s druhými lidmi a úspěch. Tyto faktory motivují lidi k tomu, aby se dále rozvíjely a snažili se. V procesu sportovní přípravy dětí jsou

chápaný úkoly motivace ve dvou rovinách, a to prožitkové a cílem být úspěšný. Prožitková motivace spočívá v zažití legrace, hraní si s kamarády a odnesení si ze zážitku vzpomínky. V další fázi se jedinec snaží porovnat s ostatními a má za cíl umět něco unikátního (Perič, 2012).

Děti jsou přirozeně aktivní, nicméně motivace k aktivní činnosti se postupně během dětství snižuje a během adolescence dokonce velmi rychle. Negativní příčinou snížení motivace mohou být soutěživost a časté odměňování. Vhodné motivační techniky však mohou podpořit děti, aby se účastnili aktivit (Thomas et al., 2003).

Základem pro příjemný prožitek je příjemné vzrušení, které by měly prožívat děti, když nastupují do utkání nebo se účastní závodu. Pokud je rozrušení malé, prožitek je vnímán jako negativní a činnost jedince nudí. Opačný extrém, tedy velké rozrušení, může vést k úzkosti nebo i strachu. Ani jeden z těchto extrémů není ideální. Důležitá role trenéra spočívá ve vnímání hladiny rozrušení každého dítěte, přičemž u každého se nachází jinde, to je dáno psychickými vlastnostmi. Optimální stav vychází z kombinace dvou oblastí, přičemž první je výkonost dítěte a druhou je konkrétní obtížnost situace, ve které se nachází. V případě, že nastane rovnováha těchto stavů, soutěží dítě se zaujetím a prožitkem. Pokud stavy nejsou v rovnováze, mohou dítěti způsobovat úzkost, při které cítí, že situace je nad jeho možnosti nebo nudu, při které jsou pro něj úkoly příliš snadné (Perič, 2012).

Hlavním výsledkem zápasu, závodu nebo soutěže by měl být pozitivní pocit dítěte ze soutěžení, porovnávání sil a radost nebo také prožitek, který je se vším spojen. Tedy ani prohra by neměla být neúspěchem. Pokud se dítě snažilo a nevyhrálo, stejně si zaslouží pochválit (Perič, 2012).

Motivace nemusí být spojena jen se závodem nebo soutěží, ale měla by mít i dlouhodobou perspektivu. Děti by totiž měly mít také chuť do tréninku a do závodu a chtít se neustále zlepšovat. K těmto činnostem je důležitá pomoc trenéra, který pomáhá se stanovováním perspektivních cílů. Dalším důležitým úkolem je také rozvíjet zdravé sebevědomí dítěte. K čemuž je vhodný prostředek úspěch v utkání. Vítězství ale není zaručeno, a proto se dítě musí naučit přijmout prohru. Důležité však je, aby převládala vítězství. Další možností rozvíjení sebevědomí dětí může také spočívat v pozitivním oslovování a bojových pokřicích (Perič, 2012).

Po psychické stránce je dítě velmi křehké. Trenér by je mohl rozbít i jedním zakřičením, které může být v afektu. Zpravování po konkrétním incidentu může mít dlouhé trvání a není jistá jeho výsledná podoba, která se může i lišit od předchozí. Pokud se ale pozitivní přístup k dětem bude často používat, může být dítě tvarováno do požadovaných vlastností a může být chloubou trenéra i po následujících letech (Perič, 2012).

2.6.1 Emoční vztah ke sportu

Pokud je dítě vedeno k tomu, že je pohyb přirozenou součástí života, a to jak rodinou, tak nejbližším okolím, odnáší si žádoucí návyky i do dospělosti. Dítě vnímá pohybovou aktivitu radostně a přirozeně (Bělka, 2018). Motivaci pro vykonávání veškerých aktivit jedinců lze rozlišit do dvou kategorií. V první kategorii jsou jedinci, které motivuje vztah ke konkrétní roli, který je spojen zejména s emoční vazbou na výsledek této role. Ve druhé kategorii jsou jedinci, kteří mají emoční vazbu zejména na činnost, která je pro tuto roli typická. Může být zapojena pouze jedna role, ale mohou být spojeny obě a vytváří tak charakteristiku pro motivaci k vykonávání konkrétní činnosti. Ve sportu se uplatňuje role, která je zaměřená na výkon, který je jasně definován jako kvantifikovatelný výsledek. Hráč může mít vazbu na cíl, na výsledek, který ze hry má, nebo může být zaměřen na činnost prováděnou ve hře, a tedy na hru samotnou. Pro tohoto hráče je důležitější odnášet si ze hry dobrý pocit a ten je důležitější než výsledek zápasu. Při vytvoření emoční vazby k činnosti je pro hráče zcela naplňující její průběh. Emoční vazba je důležitá pro dynamiku hráče, ale není neměnná. Pro hráče, který je schopen se do činnosti plně ponořit, není důležitý konečný výsledek, a proto se nemusí zaměřovat na co nejvyšší výkon a na výhru. V tomto příkladu je možné od sebe odlišit rekreační a profesionální sport, přičemž každý z nich má jiný cíl (Jelínek & Jetmarová, 2014).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Vytvořit florbalové pohybové hry pro děti mladšího školního věku s příběhem.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Návrh her pro zlepšení dovedností potřebných pro florbal a jejich zařazení do tréninkové jednotky. Těmito dovednostmi jsou: útočné a obrané herní činnosti jednotlivce.
- 2) Následné vyzkoušení navržených her při tréninku, jejich úpravy a návrhy obměn.

4 METODIKA

Pro vytvoření her ve výsledkové části bylo vycházeno z odborné literatury (Bělka, 2018; Martínková, 2009; Perič, 2012; Petillon et al., 2013; Sigmundová et al., 2012), ze které byly vybrány vhodné hry. Ty byly následně adaptovány pro potřeby florbalu a upraveny pro použití u dětí mladšího školního věku doplněním o příběh. Prvotní návrhy her byly vyzkoušeny na dětech různých základních škol v městě Olomouci během náborových akcí do florbalového klubu FBS Olomouc a během klubových tréninků kategorií: příprava a elévové. Na základě získaných zkušeností byly tyto hry následně laděny a vytvořeny obměny, pro různý počet hráčů, odlišné zaměření tréninků a podle dostupného vybavení, aby byla zajištěna co největší variabilita a možnost adaptování dle cílové skupiny.

Z dostupné literatury (Bělka, 2018; Martínková, 2009; Perič, 2012; Petillon et al., 2013; Sigmundová et al., 2012), byly především vybírány hry, které svým obsahem umožňovaly úpravu jejich formátu na hru s příběhem. Z těchto her bylo určeno 10 her (mrazík, Nastěnka, kukačka, biatlon, formule, ostrov pokladů, popeláři a Popelka, lišky, mravenci, veverky), jež obsahují herní situace obranného či útočného typu, případně takové hry, aby je bylo možné upravit tak, aby tyto herní situace následně obsahovaly.

V případě herních situací útočného typu byly zvoleny vhodné hry pro rozvoj těchto herních dovedností:

- vedení míčku,
- přihrávka, střelba,
- uvolnění hráče s míčkem,
- uvolnění hráče bez míčku.

Pro herní situace obranného typu byly voleny hry pro rozvoj těchto herních dovedností:

- bránění hráče s míčkem,
- bránění hráče bez míčku,
- bránění hráče v prostoru,
- blokování střel.

Hry nejsou koncipovány striktně jako obranné nebo útočné, ale ve hrách se objevují v různých situacích obranné i útočné prvky. Jedna skupina dětí je stavěna do role útočících hráčů a druhá skupina do role hráčů bránících. Tento přístup byl zvolen s cílem, aby hry co nejvíce připomínaly běžné herní situace, se kterými se děti – hráči setkávají a budou setkávat. Jednou

z nejdůležitější dovedností je samotná manipulace s florbalovou holí její držení, následně vedení míčku a další florbalové dovednosti. Proto je nezbytné, aby tyto situace už od mala měly děti vžitě jako dynamické situace s protihráči. U každé hry je obrázek s popisky pro lepší představu o hře případně návodné a ověřené využití pomůcek k realizaci hry. Obrázky byly vytvořeny pomocí softwaru XPS Network (Sideline Sports, 2023), který slouží pro trenéry v různých sportech k vytváření sbírek tréninkových cvičení, animací nebo třeba plánování tréninkových jednotek.

5 VÝSLEDKY

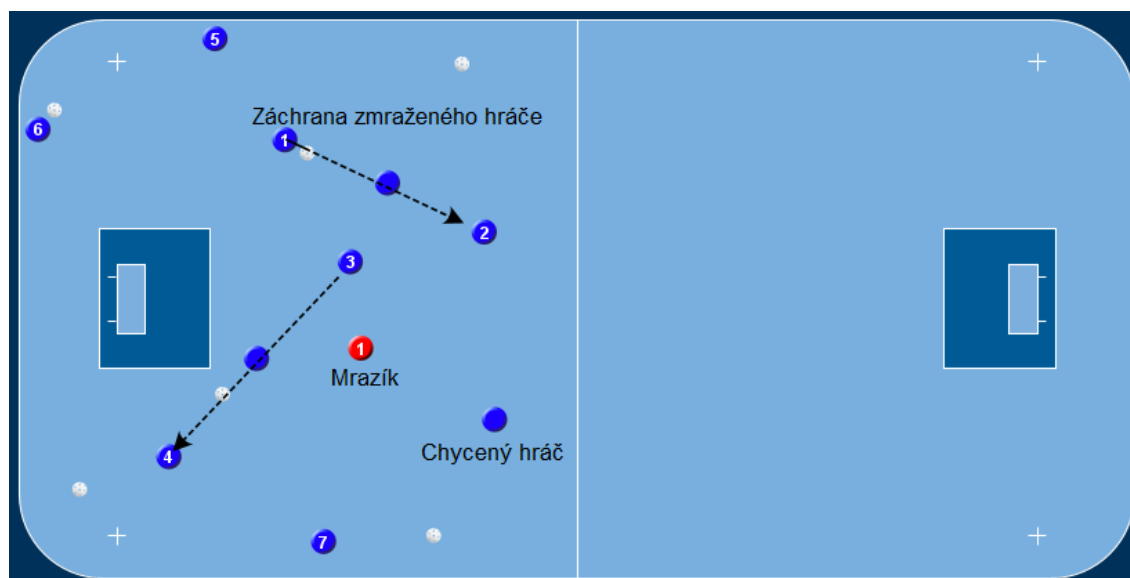
Mrazík

| | |
|-----------------|--|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, přihrávka, spolupráce, komunikace, strategie |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 2-4 minuty | úvodní, hlavní |

Popis hry: Jeden nebo více hráčů je mrazík (označený rozlišovacím dresem), který se snaží chytit všechny ostatní hráče (Obrázek 1). Kdo je chycen, zmrazne, tj. stojí na místě ve stoji rozkročném. Ale může být zachráněn tak, že si libovolní dva hráči dají přihrávku mezi jeho nohama. Hra končí, když jsou všichni hráči chyceni nebo edukátor ukončí hru. Čím více je ve hře mrazíků, tím více by mělo být na hřišti míčků pro záchranu.

Obrázek 1: Nákres hry Mrazík



Popis hry pro děti: Představte si, že přichází mrazivá noc. Abyste přežili musíte utíkat před mrazíkem, který vás chce všechny zmrazit. Když na vás Mrazík sáhne, tak zmrznete. Pokud někdo

z vás zmrzne, ostatní ho můžou zachránit, tak že si dva nezmrzlí hráči přihrají mezi nohama zmrzlého. Hra končí, když jsou všichni hráči zmrazeni nebo vyjde sluníčko.

Na co si dát pozor: Úspěšné zachránění není, když někdo prostřelí míček pod nohama, přihrávka musí být někým jiným zpracována, jinak není záchrana úspěšná.

Obměny:

- 1) Všichni hráči mají na začátku míček. Mrazík nechytá rukou, ale tak, že bere míček florbalovou holí ostatním hráčům. Záchrana je provedena přihráním volného míčku zmraženému hráči.
- 2) Pro hru je omezený/neomezený počet míčků.
- 3) Hráči se musí/nemusí pohybovat při hře s míčkem, pokud jim míček uteče automaticky jsou zmrazeni.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.1

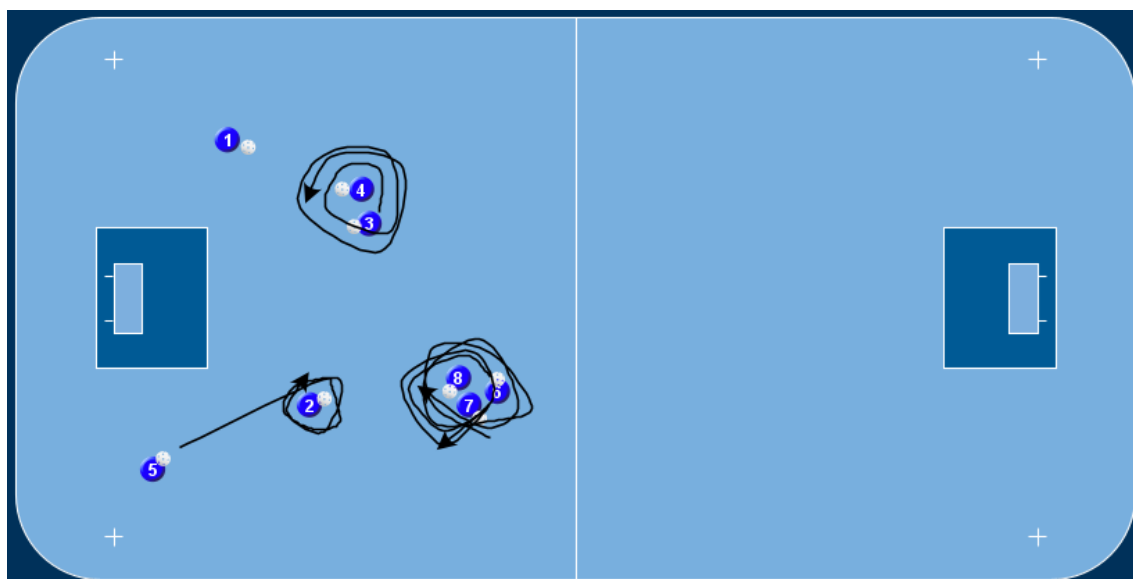
Nastěnka

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, manipulace s míčkem |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 1-3 minuty | úvodní, hlavní |

Popis hry: Všichni hráči si v duchu vyberou nějakého jiného hráče. Cílem je vybraného hráče co nejrychleji třikrát oběhnout (Obrázek 2). Kdo úkol splní stojí na místě, poslední prohrává.

Obrázek 2: Náskres hry Nastěnka



Popis hry pro děti: Představte si, že jste v ukrutné zimě a potřebujete zahřát. Každý si vyberte v duchu jednoho hráče, který bude vaše Nastěnka, kterou musíte zahřát. Zahřejete ji tak, že ji třikrát oběhnete s míčkem na čepeli. Když se Vám to podaří, zůstáváte stát na místě a čekáte až budou všichni v teple.

Na co si dát pozor: Po opakování hry se někteří začnou domlouvat, že se navzájem oběhnou, proto je možné přidat pokyny jako: zahřejte jinou Nastěnku než minule nebo třeba zahřejte Nastěnku, která drží florbalovou hůl vlevo/vpravo.

Obměna:

- 1) Hráči mají za úkol třikrát oběhnout více než jednoho hráče.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.2

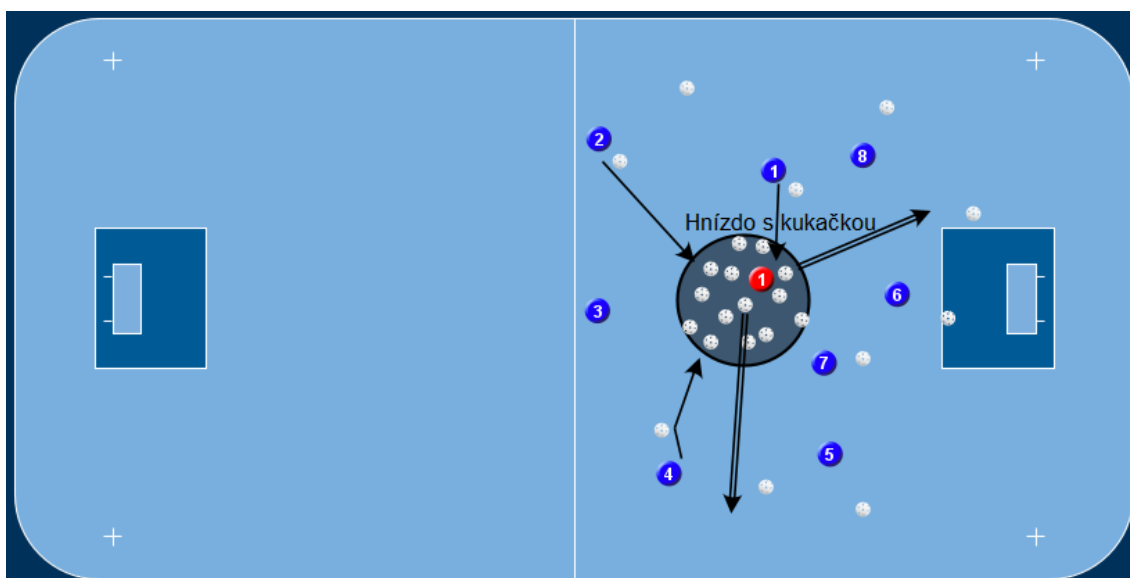
Kukačka

| | |
|-----------------|--|
| Zaměření | manipulace s míčkem, přihrávka, střela |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, kužely, mantinely |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|----------|--------------|--------------------------|
| 6 a více | 1-5 minut | úvodní, hlavní |

Popis hry: Jeden hráč je kukačka, která se může pohybovat jen ve vymezeném prostoru kužely/mantinely/lavičkami. Kukačka se snaží vystřílet všechny míčky z vymezeného prostoru, zatímco ostatní hráči míčky do prostoru florbalovými holemi vracejí (Obrázek 3). Hra končí, když v jeden moment není žádný míček ve vymezeném prostoru nebo po uplynutí časového limitu. Kukačka nesmí opustit vymezený prostor, ostatní hráči nesmí vstupovat do vymezeného prostoru.

Obrázek 3: Nákres hry Kukačka



Popis hry pro děti: Představte si, že jste ptáčci a do vašeho hnízda přistála kukačka, která se snaží všechna vajíčka vyházet z hnízda. Vaším úkolem je vajíčka vracet do hnízda, dokud se kukačka neunaví. Kukačka vyhraje, pokud v jeden moment nebude ani jedno vajíčko v hnízdě. Ke hnízdu s kukačkou se smíte přiblížit jen na vzdálenost florbalové hole, aby Vás kukačka neklovla (dotkne se rukou). Koho klovne vypadává ze hry.

Na co si dát pozor: Nebezpečí trefení někoho míčkem je možné omezit povinností všech účastníků hrát po zemi, potrestáním nedodržení tohoto pravidla může být automatická prohra. Dodržovat pravidlo o zákazu vstoupení do vymezeného prostoru, riziko dopřahu florbalovou holí.

Obměny:

- 1) Více kukaček v hnízdě.
- 2) Zvětšení/Zmenšení hnízda.
- 3) Ohraničení hnízda mantinely/lavičkami.
- 4) Hráči si můžou/nemůžou přihrávat.
- 5) Přidání různých druhů míčů.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.3

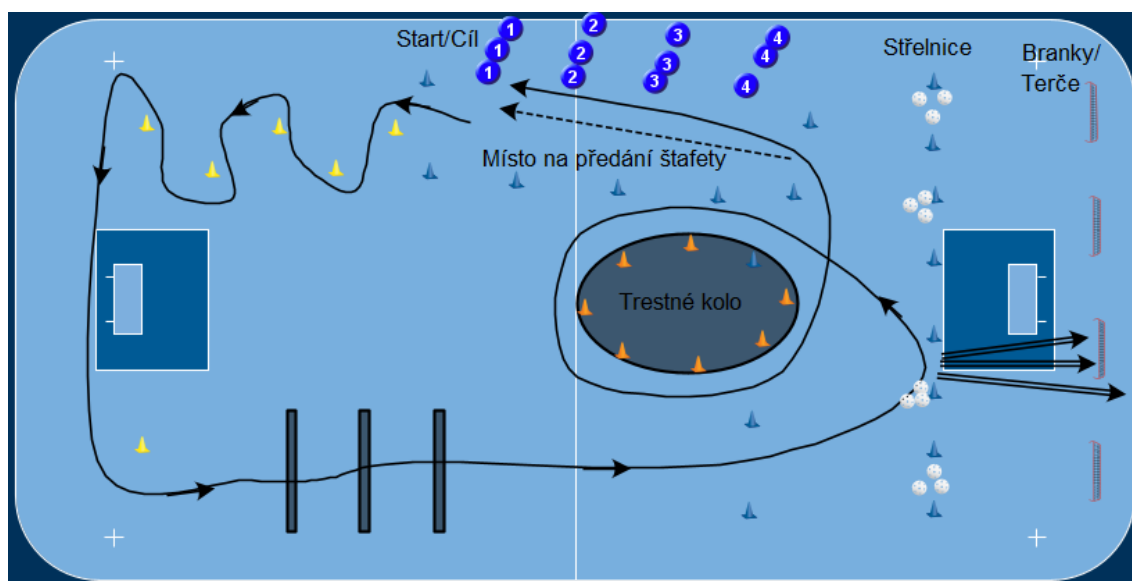
Biatlon

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, manipulace s míčkem, přihrávka, střelba |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, kužely, mantinely/lavičky, (branky) |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 5-20 minut, podle varianty hry | hlavní |

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do družstev, každé družstvo má svoji pozici na startu, hra začíná na povel edukátora. Zástupce každého z družstev vybíhá na trať s florbalovou holí, probíhá slalom, přeskakuje mantinely/lavičky, vybírá si jedno ze stanovišť ke střelbě, kde jsou nachystané 3 míčky. Postupně vystřelí třikrát na branku/terč, po střelbě florbalovou holí sesbírá všechny tři míčky zpět na stanoviště. Pokud všechny střely trefily branku/terč, pokračuje ke svému družstvu a předává štafetu dalšímu. Pokud netrefil, tak běží trestné kolo za každou netrefenou branku/terč a až potom předává štafetu dalšímu (Obrázek 4).

Obrázek 4: Nákres hry Biatlon



Popis hry pro děti: Představte si, že jste závodníci biatlonu, který se skládá ze dvou disciplín: běh a střelba. Vaším úkolem je co nejrychleji překonat vyznačenou běžeckou trasu, doběhnout na libovolné neobsazené střelecké stanoviště. Tříkrát se trefit do terče a připravit náboje pro dalšího hráče. Za každý netrefený terč obíháte jedno trestné kolo. Potom předáváte štafetu dalšímu spoluhráči. Družstvo, které doběhne jako první vyhrává.

Na co si dát pozor: Při velkém počtu dětí je třeba děti rozdělit do více družstev, ať nejsou velké prostoje. Raději umístit startovací stanoviště dál od sebe, nebude nedocházet ke střetům před prvním slalomem.

Obměny:

- 1) Na trať vybíhají bez/s míčkem na florbalové holi.
- 2) Za netrefenou branku/terč dělají jiný cvik než trestné kolo.
- 3) Štafetu předávají přihrávkou míčku z vymezeného prostoru dalšímu spoluhráči.
- 4) Každé družstvo může běžet více kol.
- 5) Střelba forhendem/bekhendem případně jinou technikou.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.4

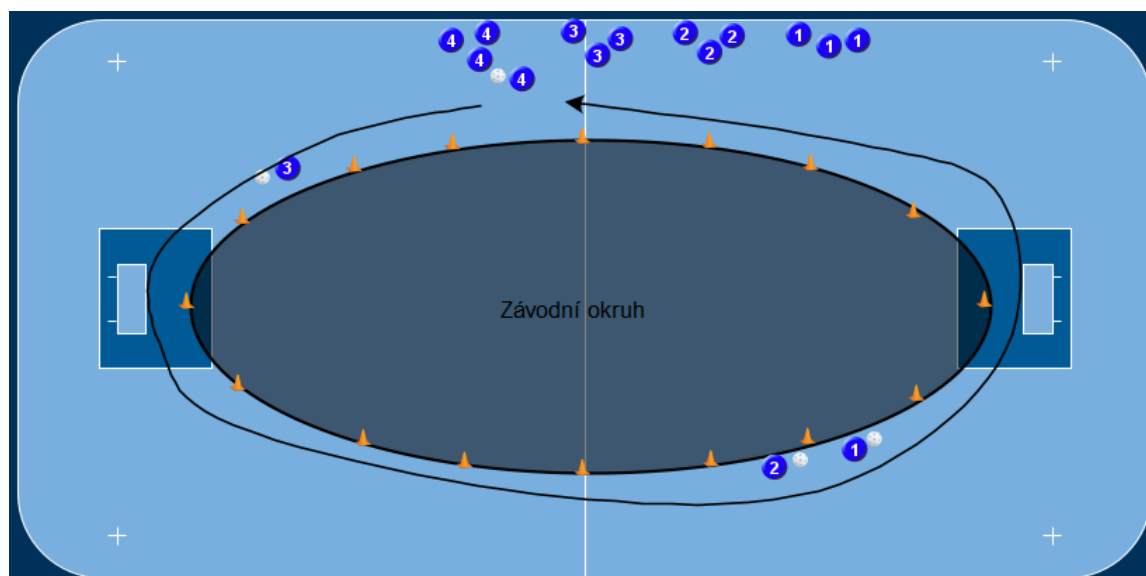
Formule

| | |
|-----------------|--|
| Zaměření | vedení míčku, spolupráce, komunikace, strategie |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy, kužely, tabule/papíry, psací potřeby |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 5-20 minut | hlavní |

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do týmů minimálně po třech. Jezdec = jeden hráč týmu má oblečený rozlišovací dres, florbalovou hůl a míček. Startuje z vymezeného prostoru svého týmu, obíhá kolem vyznačené trati jedno kolo s vedením míčku, dobíhá ke svému týmu, zastavuje, pokládá florbalovou hůl na zem, vzpaží. Mechanik = další hráč týmu mu sundá rozlišovací dres a obleče ho jinému spoluhráči, který pak vyběhává na trať. Jezdec si sám na tabuli vyznačí čárku za uběhnuté kolo (Obrázek 5). Hráči se tedy střídají v pozici jezdec formule, mechanik, jezdec formule atd. Tým, který uběhne jako první určený počet kol, vyhrává. V případě nedodržování pravidel, edukátor může uložit trest v podobě penalizace několika sekund ve vymezeném prostoru pro tým.

Obrázek 5: Nákres hry Formule



Popis hry pro děti: Představte si, že jste na závodech formulí. Každý z vás je součástí týmu formule 1. Budete se střídát jako jezdcí formulí a mechanici. Jeden z vás začíná jako jezdec,

který po oběhnutí kola dobíhá do depa k automechanikovi. Mechanik provede výměnu, sundá jezdcí rozlišovací dres a obleče ho dalšímu hráči. Ten vybíhá na trať. Po výměně rozlišovacího dresu se mění i pozice v družstvu. Z jezdce se stává automechanik, z automechanika další jezdec. Po doběhnutí každého kola si zapíšete na papír/tabuli čárku (počítadlo kol).

Na co si dát pozor: Dodržení vymezeného prostoru, jezdec formule nesmí pomáhat mechanikovi, tím že si sundá rozlišovací dres sám. Dobře umístit a být v blízkosti tabule/papírů na počítání kol.

Obměny:

- 1) Každý tým má dva jezdce na trati zároveň, ve vymezeném prostoru se můžou vyměnit obě formule zároveň nebo musí počkat až je vyměněna první a potom až druhá.
- 2) Hráči mohou rozvazovat a zavazovat formulím boty, případně dát jim napít.
- 3) Tým, který oběhne v předem stanoveném časovém intervalu více kol, vyhrává.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.5

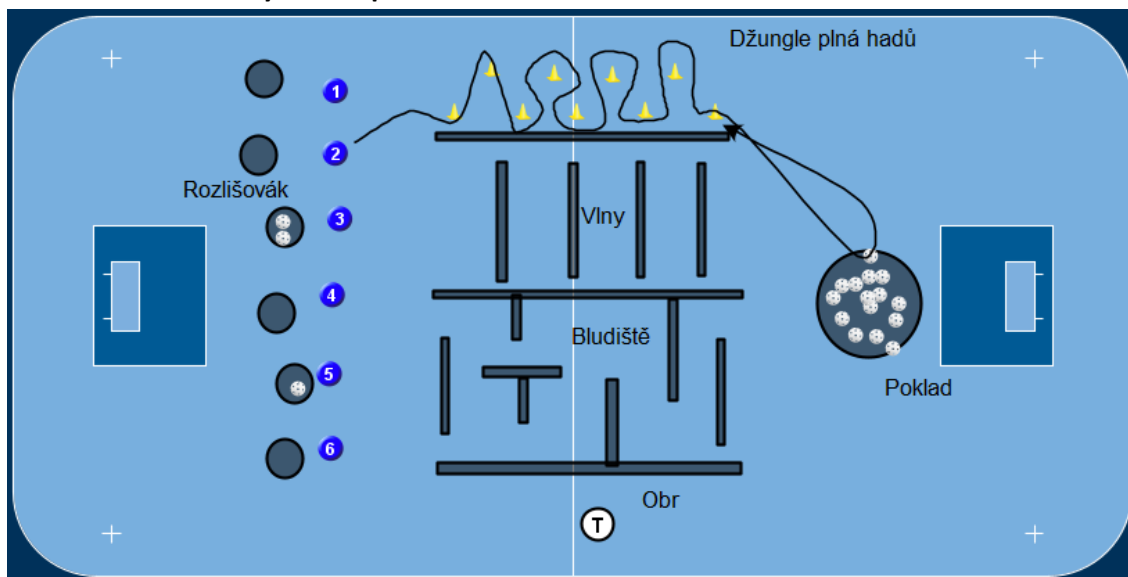
Ostrov pokladů

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, koordinace, strategie/rozhodování |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy, mantinely/lavičky, kužely |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 5-10 minut | hlavní |

Popis hry: Hráči hrají každý sám za sebe. Vybíhají všichni najednou a volí si cestu, kterou běží s florbalovou holí tam pro míček a zpět vedou míček florbalovou holí. Míček si po návratu z bludiště dávají na svůj rozlišovací dres na zemi (pirátská loď), aby jim neutekl a běží pro další míček jinou cestou (Obrázek 6). Hra končí, když nejsou žádné míčky jako poklad nebo je hra ukončena edukátorem. Hráč s největším počtem míčků vyhrává.

Obrázek 6: Nákres hry Ostrov pokladů



Popis hry pro děti: Představte si, že jste piráti, kteří svými loděmi zakotvili u ostrova, na kterém je poklad. K pokladu se můžete dostat různě obtížnými cestami - přes džungli plnou hadů, přes moře plné vln, přes bludiště, kolem hrozivého obra (edukátor s florbalovou holí, může bránit dětem vypichováním míčku). Vaším úkolem je získat co největší část pokladu. Vždy můžete vzít pouze jednu část pokladu a dovést ji na čepeli florbalové hole na svoji loď. K pokladu si můžete vybrat jakoukoliv ze čtyř cest. Ten, který bude mít na konci hry největší část pokladu je největším pirátem ze všech.

Na co si dát pozor: Dodržení vymezeného prostoru, jezdec formule nesmí pomáhat mechanikovi, tím že si sundá rozlišovací dres sám. Dobře umístit a být v blízkosti tabule/papírů na počítání kol.

Obměny:

- 1) Dvě družstva jsou na opačných stranách tělocvičny, vedle své lodi mají svůj poklad, po proběhnutí jedné z tras mají právo vzít florbalový míček druhému družstvu a po proběhnutí trasy zpět s míčkem jej přidat ke svému pokladu.
- 2) Edukátor určí, kolik dětí z jednoho družstva vždy musí hlídat loď (není na trase), aby ovlivnil pauzu dětí během hry, hráči se vždy po proběhnutí trasy musí vystřídat v „hlídání“ lodi.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.6

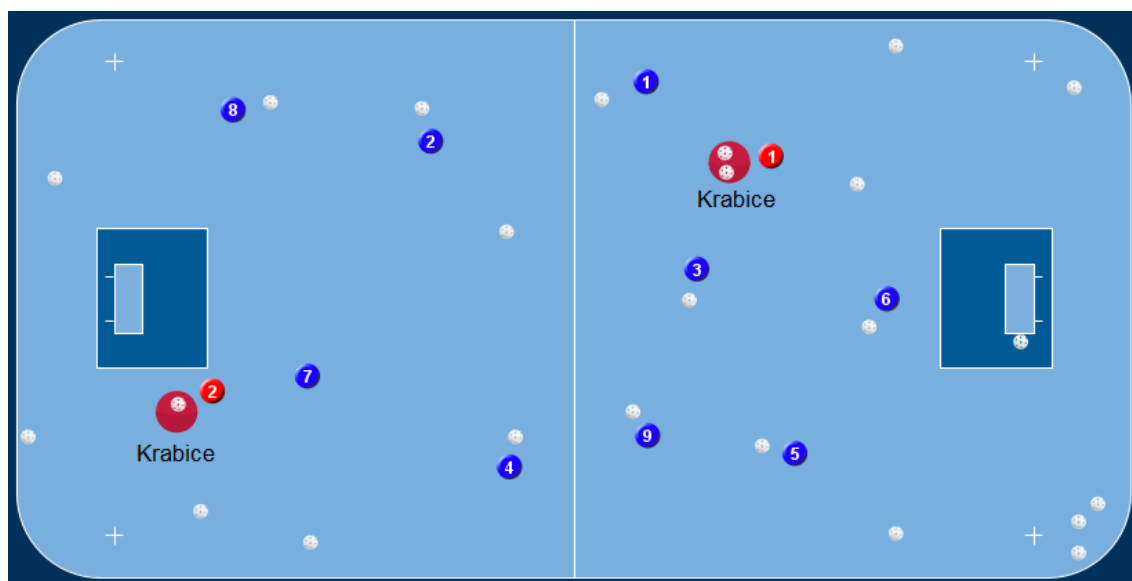
Popeláři, Popelka

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, manipulace s míčkem |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, švihadlo, krabice |

| | | |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
| 6 a více | 2-5 minut | úvodní, hlavní, závěrečná |

Popis hry: Jeden hráč má kolem pasu švihadlo, na kterém je připevněná krabice (popelářské auto, ošatka na hrách). Popelář, Popelka libovolně běhá po tělocvičně. Ostatní hráči se snaží do krabice naházet florbalovými holemi co nejvíce míčků (Obrázek 7).

Obrázek 7: Nákres hry Popeláři, Popelka



Popis hry pro děti: Představte si, že je kolem vás obrovské množství odpadků, které je třeba uklidit tak, že je naházíte do popelářského auta, které bude jeden z Vás řídit. Na odpadky můžete sahat jenom florbalovou holí. Na popelářské auto smí sahat jen automechanik (edukátor).

Verze pro holky: Představte si, že jste holoubci, kteří pomáhají Popelce posbírat rozsypaný hrách. Jedna z vás bude Popelka, která se stará o ošatku. Na hrách můžete sahat jen florbalovou holí.

Na co si dát pozor: Hráči mají zakázáno sahat na popelářské auto, ošatku. Některé děti v pozici popelářského auta chtějí co nejrychleji utíkat před ostatními, jiné naopak zastavují a čekají. Edukátor může rozhodnout před hrou, jestli je cílem popelářského auta být plné nebo prázdné, říci předem, jak dlouho se bude hrát nebo jestli hra končí, až když jsou všechny míčky uklizené.

Obměny:

- 1) Popelář má za úkol mít v popelářském autě co nejvíce/co nejméně míčků ve stanoveném čase.
- 2) Hráči jsou rozděleni na dvě nebo více družstev, každé družstvo má svého popeláře, cílem je získat více míčků než soupeřící družstva.
- 3) Porucha popelářského auta – edukátor kdykoliv během hry rozhodne, že je auto rozbité všechny míčky vysype a hráči musí začít znovu.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.7

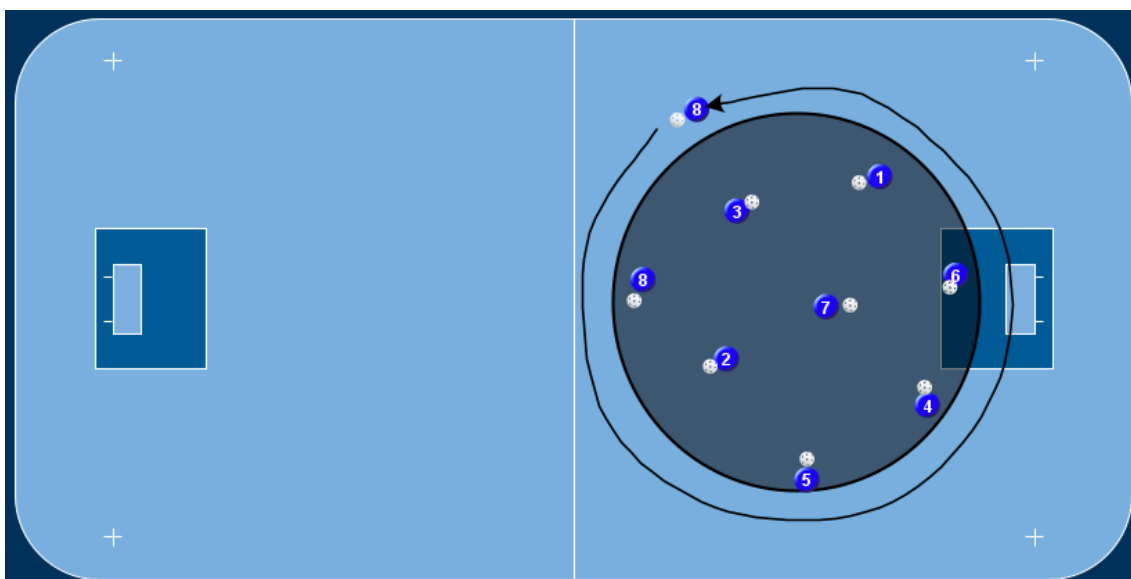
Lišky

| | |
|-----------------|--|
| Zaměření | manipulace s míčkem, pokrytí míčku, vedení míčku |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 2-5 minut | úvodní, hlavní, závěrečná |

Popis hry: Všichni hráči mají florbalovou hůl, míček a rozlišovací dres (ocásek) zastrčený zezadu za kraťasy. Hráči se libovolně pohybují po vymezeném hřišti a snaží se vytáhnout jinému hráči rozlišovací dres. Když se jim to povede, položí rozlišovací dres na zem a hráč, který o něj přišel musí oběhnout s míčkem vymezené hřiště a až potom si vrátit rozlišovací dres a pokračovat ve hře (Obrázek 8). Podmínkou správného vytažení rozlišovacího dresu je, že hráč musí v druhé ruce pořád držet florbalovou hůl s míčkem na čepeli. Hráč, který vytáhne nejvíce ocásků vyhrává. V případě vyslápnutí ze hřiště automaticky hráč musí oběhnout hřiště a potom se zapojit do hry.

Obrázek 8: Nákres hry Lišky



Popis hry pro děti: Představte si, že se proměníte na lišky, které si navzájem závidí svoje ocásky. Proto se snažíte ostatním liškám ocásek ukrást a ukázat jim, že jste mazanější a šikovnější než oni. Pokud vám někdo ocásek ukradne můžete se vrátit do hry až si vysloužíte zpět svůj ocásek provedením trestu (oběhnutí trestného kola).

Na co si dát pozor: Kradení ocásku bez kontroly nad vlastním míčkem, v takovém případě může být hráč vyzván k provedení trestu i když má ocásek. Nevytvářejte prostor s rohy, ve kterém se hráči schovávají, vymezené hřiště je lépe kruhové. Dohlédnutí na převažující délku viditelné části rozlišovacího dresu, než části zastrčené za kraťasy. Trest může být vyměněn za jiný cvik.

Obměny:

- 1) Hráči jsou rozdělení do dvou nebo více družstev podle barvy ocásku a mohou spolupracovat.
- 2) Po vytažení ocásku jej nevrací, ale přidávají si ho za svoje kraťasy, k již získaným ocáskům.
- 3) Po ztrátě ocásku vypadávají ze hry a vítězí ten, který má ocásek jako poslední.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.8

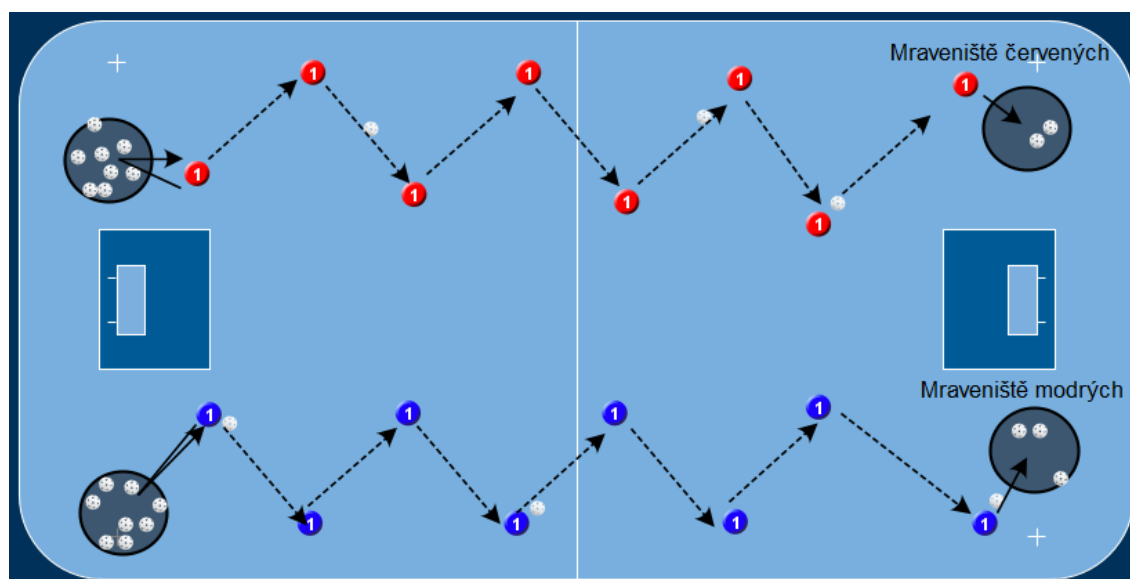
Mravenci

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| Zaměření | přihrávka, manipulace s míčkem, |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|----------|-------------------------------|---------------------------|
| 6 a více | 1-5 minut, podle varianty hry | úvodní, hlavní, závěrečná |

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do dvou, případně více družstev. Hráči se rozestaví na délku hřiště se stejnými rozestupy. Každé družstvo má stejný počet míčků u prvního hráče na jednom konci hřiště. Cílem hry je pomocí přihrávek přemístit všechny míčky z jedné strany hřiště na druhou. Družstvo, které jako první přemístí všechny míčky, vyhrává (Obrázek 9).

Obrázek 9: Nákres hry Mravenci



Popis hry pro děti: Představte si, že jste mravenci a snažíte se do mraveniště přemístit co nejvíce jehličí. Družstvo mravenců, které jako první přemístí všechno jehličí vyhrává.

Na co si dát pozor: V případě, že dojde k nepřesné přihrávce hráči ztrácí právo na míček, musí jej vrátit na začátek nebo na místo poslední dobré přihrávky. Ohraničení mraveniště pomůckami, aby bylo zamezeno úniku míčků.

Obměny:

- 1) Hráči přemístí míčky tam i zpět případně vícekrát.
- 2) Hráči se po přihrávce přemísťují na místo, kam přihráli, poslední hráč se přemísťuje na místo prvního hráče.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.9

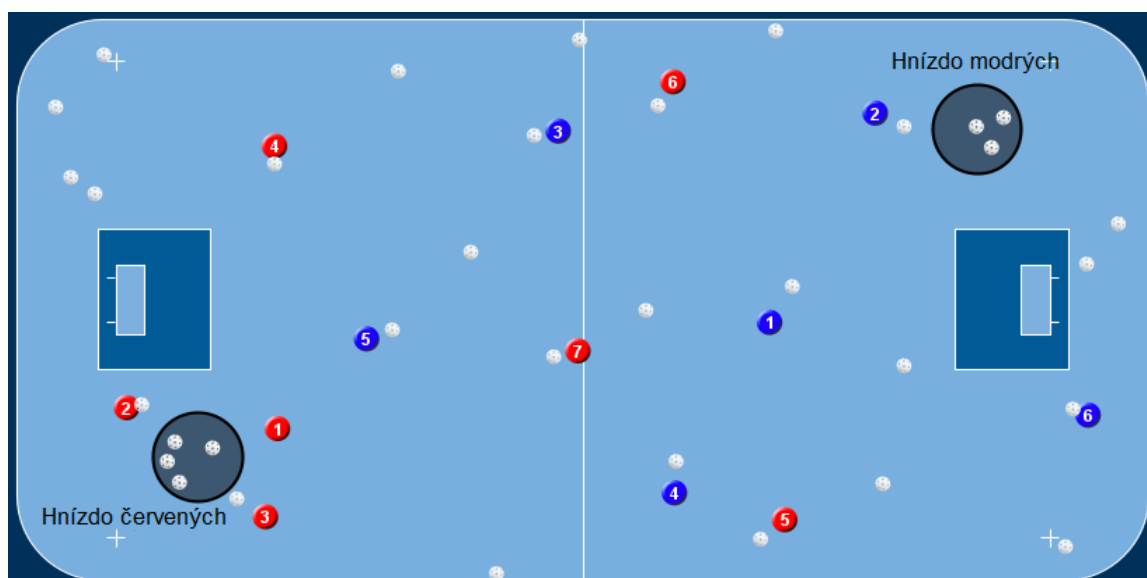
Veverky

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, manipulace s míčkem |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky |

| | | |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
| 6 a více | 1-5 minut | úvodní, hlavní, závěrečná |

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do družstev, každé družstvo má své hnízdo (Obrázek 10). Cílem je sesbírat do svého hnízda více míčků, než soupeř.

Obrázek 10: Nákres hry Veverky



Popis hry pro děti: Představte si, že se všichni proměníte na veverky. Vaším cílem je sesbírat do svého hnízda co nejvíce oříšků (míčků). Družstvo, které bude mít v hnízdě více oříšků, vyhrává. Potom co budou všechny oříšky v hnízdech můžete brát oříšky ze soupeřova hnízda. Vždy můžete unést jenom jeden oříšek, dát ho do vlastního hnízda a až potom běžet pro další.

Na co si dát pozor: Zákaz bránění vlastního hnízda omezováním vstupu soupeře pro míček. Zakázat vystřelování míčků ze soupeřova hnízda pod podmínkou prohry. Omezit/povolit možnost přihrávky míčků spoluhráčům (přihrávky doporučuji povolit pouze ve fázi sbírání míčků z prostoru tělocvičny mimo soupeřovo hnízdo, z důvodu těžšího rozlišení přihrávky od pouhého odpalování míčků z hnízda soupeře).

Obměny:

- 1) Po sesbírání všech míčků z tělocvičny můžou brát míčky ze soupeřova hnízda.
- 2) Každý hráč může vzít jenom jeden míček, až ho florbalovou holí dovede do svého hnízda může běžet pro další.

Vytvořená karta se hrou mrazík je uvedena v příloze 11.10

6 DISKUSE

Přestože je florbal díky své popularitě stále více začleňován do výuky tělesné výchovy na školách, neexistuje jednotný přístup k didaktice a je dostupných jen málo příruček nebo odborných prací, které by sloužily učitelům tělesné výchovy k systematickému rozvoji žáků v hraní florbalu. Mezi dostupné a hojně používané se řadí knihy *Florbal: kompletní průvodce* od Jana Kysela (Kysel, 2010) a *Florbal: technika, trénink, pravidla hry* od Zdeňka Skružného (Skružný, 2005). Nicméně tyto knihy se zabývají převážně obecnými florbalovými dovednostmi, spíše než metodikou jejich rozvoje u dětí. Jedna z mála publikovaných prací zabývajících se metodikou výuky florbalové hry je odborný článek v časopise *Pohyb je život* v roce 2012 od doc. Mgr. Dagmar Sigmundové, Ph.D., Hany Polákové a prof. Mgr. Erika Sigmunda, Ph.D. Autoři článku v něm rozebírají metodiku rozvoje florbalových dovedností v různých průpravných hrách v rámci florbalové tréninkové jednotky pro děti mladšího školního věku (Poláková, Sigmund & Sigmundová, 2012). Tato bakalářské práce navazuje na úsilí autorů navrhnout dovednostní florbalové jednotky přizpůsobené pro děti mladšího školního věku, vytvořením nových pohybových florbalových cvičení rozšířené přidáním poutavých příběhů. Účelem tohoto rozšíření je vtáhnout do tréninku zábavnou formou nejenom děti z florbalového ale i prostředí prvního stupně základních škol, které se mohou setkat s florbalem při výuce tělesné výchovy. Bakalářská práce dále obsahuje metodické pokyny a podklady pro výuku florbalu pro učitele tělesné výchovy na ZŠ.

V důsledku zmiňované absence odborné literatury, která by se hlouběji zabývala didaktikou florbalových her bylo zapotřebí vytvořit jednotlivé hry od začátku. Inspirací pro jednotlivé hry byly běžně využívané pohybové hry (Bělka, 2018; Martínková, 2009; Perič, 2012; Petillon et al., 2013; Sigmundová et al., 2012), které byly adaptovány do prostředí florbalu, a především doplněny o poutavý a zábavný příběh, s ohledem na cílovou věkovou skupinu. Bylo vytvořeno deset různých her s různou mírou obtížnosti a nároků na učební pomůcky. Jednotlivé hry byly koncipovány s ohledem na různorodost v prostředí tréninkové skupiny, počínaje běžným tréninkem přípravy a elévů až po použití v hodinách tělocviku, kdy je nezbytné zapojit všechny děti bez ohledu na jejich florbalové dovednosti.

Pro jednotlivé hry byly vytvořeny různé obměny s cílem zabránit monotónnosti her a tím déle udržet pozornost dětí a jejich oblibu hry. Nicméně na tyto obměny by mohlo být navázáno úpravami zohledňujícími nejenom jednotvárnost, ale i vnější podmínky prostředí a potřebu různé obtížnosti her. Mezi hry, které lze adaptovat na vnější podmínky prostředí, např. v letních měsících v průběhu letních soustředění, patří hra formule (Bělka, 2018). V obměnách je navržena možnost doplnit při hře zastávku, během které probíhá napití dítěte, které je dětem

připodobněno tankováním formule. Tato zastávka může být doplněna za použití kbelíku s vodou v případě horkých dnů, kdy se dítě mimo tankování může ještě zchladit a toto zchlazení může být dětem připodobněno mytím formule nebo zchlazením motoru formule. Schopnosti dětí velmi často souvisí s jejich herními dovednostmi, které již získali, a proto je potřebné adaptovat obtížnost her dle jejich úrovně (Martínková, 2009). Pro zvýšení obtížnosti her se nabízí potenciál například ve hře mrazík, během které je v popsané variantě zachránění spoluhráče přihrávkou mezi jeho nohama. Tato přihrávka může být ztížena o povinnost přihrát pod nohama dvou spoluhráčů. Cílem tohoto ztížení je zvykat hráče na lepší směřování přihrávky, lepším povědomím o pozici spoluhráčů v poli a procvičení přihrávek na delší vzdálenost. V některých situacích naopak může docházet ke stavu, kdy pohybové schopnosti hráčů ještě nejsou na tak vysoké úrovni, a proto je nezbytné obtížnost hry snížit, aby hráčům místo zábavy nepřinášela pouze frustraci, která by je v budoucnu mohla odradit od dalšího trénování (Perič, 2012). V hrách vypracovaných v rámci této bakalářské práce, je často využíváno překročení lavičky. Lavičku lze nahradit například ve hře ostrov pokladů, kdy dochází ke zvednutí míčku a překračování lavičky, což vede k zaměření pozornosti hráče na míček, aby nespádl. Úprava může být provedena použitím lana nebo nataženého švihadla, protože v případě mladších dětí nebo dětí s hůře rozvinutými pohybovými schopnostmi by mohlo docházet k riziku úrazů v důsledku zakopnutí o lavičku a následnému pádu.

7 ZÁVĚR

V přehledu poznatků byly rozebrány základní principy celostního rozvoje dětí v mladším školním věku, zejména se zaměřením na rozvoj motoriky a pohybových schopností. Dále pak byly popsány tréninkové činnosti a možnosti zapojení her pro zpestření tréninku. Následně byla podrobněji rozebrána hra florbal a její přínos pro rozvoj dítěte jak z hlediska fyzického, tak hlediska sociálního.

Část výsledky se zabývá vytvořením her pro zlepšení florbalových dovedností, které je možné využít na florbalovém tréninku nebo je zařadit do hodin tělesné výchovy na základní škole. U každé navržené hry (mrazík, Nastěnka, kukačka, biatlon, formule, ostrov pokladů, popeláři a popelka, lišky, mravenci, veverky) jsou uvedeny informace:

- 1) zaměření na florbalové případně obecné dovednosti
- 2) možná doba trvání hry
- 3) potřebné pomůcky pro její realizaci
- 4) věk, od kterého je hra doporučena
- 5) návrh na zařazení hry do části tréninku (úvodní, hlavní, závěrečná).
- 6) základní popis hry
- 7) náčrt hry vytvořený v XPS Network
- 8) popis hry pro děti
- 9) na co si dát pozor
- 10) obměny

Hry byly vyzkoušeny na florbalových trénincích a florbalových náborových akcích. Při hraní byly děti pozorovány a na základě pozorování byly zpracovány doporučení pro předcházení nejčastějším chybám, které se při hraní vyskytovaly.

8 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo vytvořit florbalové pohybové hry pro děti mladšího školního věku s příběhem.

Dílčí cíle:

- 1) Návrh her pro zlepšení dovedností potřebných pro florbal. Těmito dovednostmi jsou: útočné a obrané herní činnosti jednotlivce.
- 2) Následné ověření navržených her při tréninku a jejich úprava dle zjištěných poznatků.

V práci bylo navrženo a následně ověřeno 10 pohybových her s příběhem (mrazík, Nastěnka, kukačka, biatlon, formule, ostrov pokladů, popeláři a popelka, lišky, mravenci, veverky). Hry byly zaměřeny na tyto florbalové dovednosti: běh s florbalovou holí, vedení míčku, přihrávka a její zpracování, manipulace s míčkem, uvolnění hráče s míčkem, uvolnění hráče bez míčku, bránění hráče s míčkem a bránění hráče bez míčku. Tyto hry byly následně doplněny o obměny podle vhodnosti jejich námětu a o poznámky na co si dát při realizaci her nejčastěji pozor. V přílohách jsou hry zpracovány na jednu kartu formátu A4 pro snazší využití učiteli či trenéry v hodinách výuky na základních školách nebo trénincích. Vzhledem k důležitosti vytvoření emoční vazby jedince na prováděnou činnost z důvodu budoucí motivace, byly zvoleny hry s příběhem kvůli jejich vhodnosti pro děti mladšího školního věku, které je třeba zaujmout příběhem. V tomto věku je důležité budovat emoční vazbu ke sportu, aby z dětí mohly vyrůst hráči florbalu, kteří sport budou stále hrát s nadšením. Hry mohou sloužit jako námět pro výuku tělesné výchovy na základních školách, jelikož je jen málo příruček nebo odborných prací, které by byly určeny pro učitele tělesné výchovy pro rozvoj dětí v hraní florbalu.

9 SUMMARY

The main goal of the work was to create floorball movement games for younger school-age children with a story.

Sub-objectives:

1) Design games to improve the skills needed for floorball. These skills are: offensive and defensive game activities of an individual.

2) Subsequent validation of the proposed games during training and their modification according to the findings.

In this thesis, 10 movement games with a story were designed and subsequently verified (frost, Nastenka, cuckoo, biathlon, formula, treasure Island, garbage men and Cinderella, foxes, ants, squirrels). The games focused on the following floorball skills: running with a floorball stick, leading the ball, passing and processing, ball handling, releasing a player with a ball, releasing a player without a ball, defending a player with a ball, and defending a player without a ball. These games were then supplemented with variations according to the suitability of their theme and with notes on what to watch out for most often when implementing the games. In the appendices, the games are prepared on one A4 card for easier use by teachers or coaches in primary school lessons or training sessions. Given the importance of creating an emotional attachment of the individual to the activity performed for future motivation, games with a story were chosen because of their suitability for younger school-age children who need to be captivated by the story. At this age it is important to build an emotional attachment to the sport so that children can grow up to be floorball players who will continue to play the sport with enthusiasm. Games can serve as a topic for teaching physical education in primary schools, as there are few manuals or professional works that are designed for physical education teachers to develop children in playing floorball.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Argaj, G. (2009). *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě.
- Bělka, J. (2018). *Soubor pohybových her*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Český florbal (2022a). *Pravidla florbalu edice 2022*. Retrieved 10. 1. 2023 from the Český florbal: https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116_c458_Pravidla-florbalu-2022.pdf
- Český florbal (2022b). *Soutěže* Retrieved 11. 1. 2023 from the Český florbal: <https://www.ceskyflorbal.cz/competition/>
- Český florbal (2022c). *Informace pro nového člena* Retrieved 15. 1. 2023 from the Český florbal: <https://www.ceskyflorbal.cz/novy-clen>
- Český florbal (2022d). *Předpis soutěže Moravskoslezská liga elévů (7ME1-A) pro ročník 2022/2023*. Retrieved 15. 1. 2023 from the Český florbal: https://www.ceskyflorbal.cz/data/fis/document/competitions_3308_prescription-325794114.pdf
- Český florbal (2022e). *Předpis soutěže Liga elévek - skupina 7 (7XU1-A) pro ročník 2022/2023* Retrieved 15. 1. 2023 from the Český florbal: https://www.ceskyflorbal.cz/data/fis/document/competitions_3551_prescription-136969831.pdf
- Český florbal (2022f). *Předpis soutěže Liga starších žákyň - skupina 7 (7XG1-A) pro ročník 2022/2023* Retrieved 15. 1. 2023 from the Český florbal: https://www.ceskyflorbal.cz/data/fis/document/competitions_3549_prescription-1204077647.pdf
- Český florbal (2022g). *Předpis Ligy mladších žáků 5+1 – skupina 4 (4XZ1) 2022/2023* Retrieved 15. 1. 2023 from the Český florbal: https://www.ceskyflorbal.cz/data/fis/document/competitions_3343_prescription-3067021883.pdf
- Český florbal (2022h). *Obecné propozice mládežnického florbalu – ČEPS* Retrieved 20. 1. 2023 from the Český florbal: <https://www.ceskyflorbal.cz/zakladniskoly/podminky/>
- Český florbal (2022i). *Subterra cup propozice* Retrieved 20. 1. 2023 from the Český florbal: <https://www.ceskyflorbal.cz/stredniskoly/podminky/>
- Český statistický úřad (2019). *Statistika sportu: základní ukazatele*. Retrieved 23. 3. 2023 from the Český statistický úřad:

- <https://www.czso.cz/documents/10180/161287478/09001621.pdf/a3fde7c2-a492-41d5-ab9c-a9ec3e8f045e?version=1.5>
- Český univerzitní florbal (2019). *O univerzitní florbalové lize*. Retrieved 23. 3. 2023 from the Univerzitní florbalová liga: <https://ufl.cz/univerzitni-liga/>
- Dokumentový server RMU (2016). *Psychický, tělesný a pohybový vývoj v mladším školním věku*. Retrieved 23. 3. 2023 from the Dokumentový server RMU: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/01-vyvoj.html
- Edu.cz (2022). *RVP – ZV Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání*. Retrieved 27. 3. 2023 from the edu.cz: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- Hrabětová, M. (2011). *Výzkum popularity fotbalu v České republice* (diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze). Retrieved 24. 3. 2023 Digitální repozitář Univerzity Karlovy: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/48689/DPTX_2010_2__0_296778_0_85423.pdf
- Chlumský, M. (2022). *Česká cesta: český florbal*. Euromedia Group.
- Jansa, P. (2018). *Pedagogika sportu (Vydání druhé) Univerzita Karlova*. Nakladatelství Karolinum.
- Jelínek, M., & Jetmarová, K. (2014). *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Mladá fronta.
- Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Computer Press.
- Kysel, J. (2010). *Florbal: kompletní průvodce*. Grada Publishing.
- Martínková, Z. (2009). *Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže*. Česká florbalová unie.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP (ilustroval Radka HORÁKOVÁ)*. Nakladatelství Hanex.
- Noha, J. (2011). *Popularita fotbalu v České republice* (Bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze). Retrieved 24. 3. 2023 Digitální repozitář Univerzity Karlovy: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/39060/BPTX_2010_2__0_253924_0_88342.pdf
- Nováková, N. (2016). *Výuka fotbalu na 1. Stupni ZŠ* (Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze). Retrieved 24. 3. 2023 Digitální repozitář Univerzity Karlovy: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/79500/DPTX_2014_1_11410_0_320635_0_152881.pdf
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení* (Nové, aktualiz. vyd). Grada Publishing.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí (Nové, aktualizované vydání)*. Grada Publishing.

- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Petillon, H., & Bierweiler, A. (2013). 1000 her pro školy, kroužky a volný čas: od Atomů po Život na ostrově (přeložil Jana MARTINÍKOVÁ, přeložil Zuzana MIKESKOVÁ). Edika.
- Poláková, H., Sigmund, E., & Sigmundová, D., (2012). *Průpravné hry k rozvoji florbalových dovedností dětí školního věku*. Česká asociace.
- Rámový vzdělávací program (2018). *Knihy sportu*. Retrieved 24. 3. 2023 from the npi: https://wiki.rvp.cz/Sborovna/5Pripravy_na_vyuku/2.st/T%C4%9Blesn%C3%A1_v%C3%BDchova
- Roubal, B., Egyházi, T., Rambousek, T., Slavík, R., Šarochová, D., Vaculík, M., & Černý, P. (1996). *Základy florbalu*. Asociace školních sportovních klubů České republiky.
- Sideline Sports (2023). *XPS Network*. Retrieved 12. 1. 2023 from the Sideline Sports: <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.
- Thomas, K. T., Lee, A. M., & Thomas, J. R. (2003). *Physical education methods for elementary teachers (2nd ed)*. Human Kinetics.
- Zlatník, D., & Vancl, K. (2001). *Florbal: učebnice pro trenéry*. Česká obec sokolská

11 PŘÍLOHY

11.1 Karta hry Mrazík

Mrazík

| | |
|-----------------|--|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, přihrávka, spolupráce, komunikace, strategie |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 2-4 minuty | úvodní, hlavní |

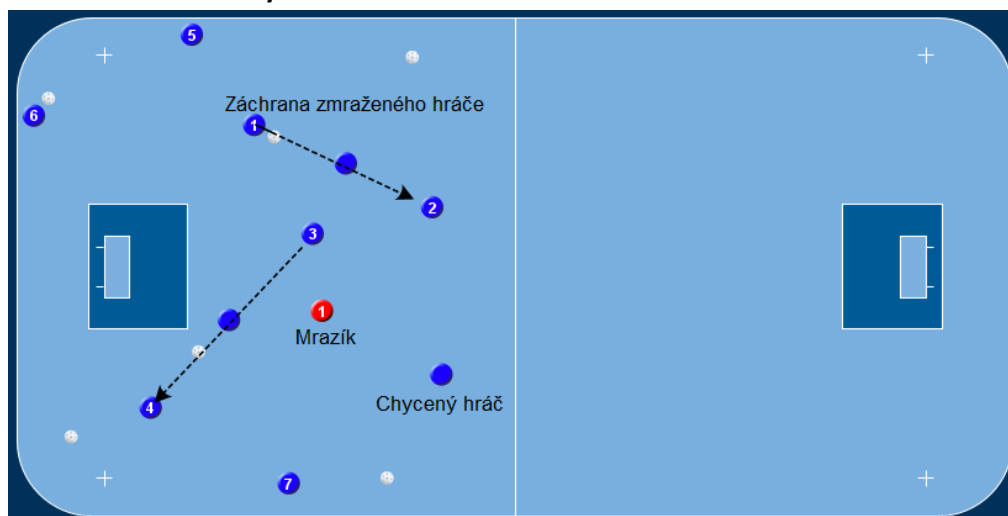
Popis hry: Jeden nebo více hráčů je mrazík (označený rozlišovacím dresem), který se snaží chytit všechny ostatní hráče (Obrázek 1). Kdo je chycen, zmrzne, tj. stojí na místě ve stoji rozkročném. Ale může být zachráněn tak, že si libovolní dva hráči dají přihrávku mezi jeho nohama. Hra končí, když jsou všichni hráči chyceni nebo edukátor ukončí hru. Čím více je ve hře mrazíků, tím více by mělo být na hřišti míčků pro záchranu.

Obměny: *Všichni hráči mají na začátku míček. Mrazík nechytá rukou, ale tak, že bere míček florbalovou holí ostatním hráčům. Záchrana je provedena přihráním volného míčku zmraženému hráči. *Pro hru je omezený/neomezený počet míčků. *Hráči se musí/nemusí pohybovat při hře s míčkem, pokud jim míček uteče automaticky jsou zmrazeni.

Popis hry pro děti: Představte si, že přichází mrazivá noc. Abyste přežili musíte utíkat před mrazíkem, který vás chce všechny zmrazit. Když na vás Mrazík sáhne, tak zmrznete. Pokud někdo z vás zmrzne, ostatní ho můžou zachránit, tak že si dva nezmrzlí hráči přihrájí mezi nohama zmraženého. Hra končí, když jsou všichni hráči zmrazeni nebo vyjde sluníčko.

Na co si dát pozor: Úspěšné zachránění není, když někdo prostřelí míček pod nohama, přihrávka musí být někým jiným zpracována, jinak není záchrana úspěšná.

Obrázek 1: Nákres hry Mrazík



11.2 Karta hry Nastěnka

Nastěnka

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, manipulace s míčkem |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky |

| | | |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
| 6 a více | 1-3 minuty | úvodní, hlavní |

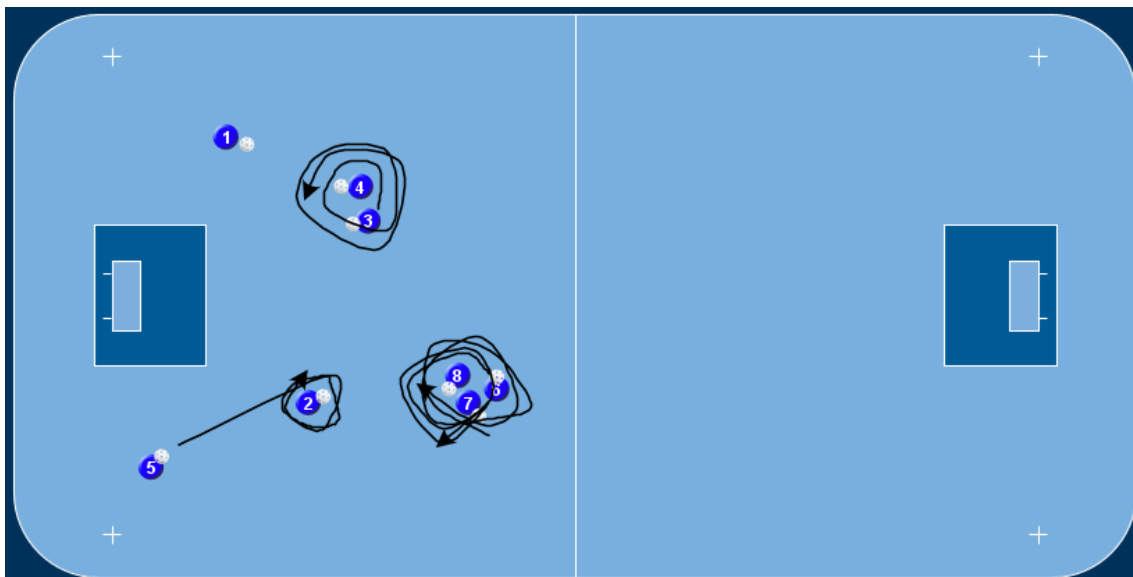
Popis hry: Všichni hráči si v duchu vyberou nějakého jiného hráče. Cílem je vybraného hráče co nejrychleji třikrát oběhnout (Obrázek 2). Kdo úkol splní stojí na místě, poslední prohrává.

Obměny: Hráči mají za úkol třikrát oběhnout více než jednoho hráče.

Popis hry pro děti: Představte si, že jste v ukrutné zimě a potřebujete zahřát. Každý si vyberte v duchu jednoho hráče, který bude vaše Nastěnka, kterou musíte zahřát. Zahřejte ji tak, že ji třikrát oběhnete s míčkem na čepeli. Když se Vám to podaří, zůstáváte stát na místě a čekáte až budou všichni v teple.

Na co si dát pozor: Po opakování hry se někteří začnou domlouvat, že se navzájem oběhnou, proto je možné přidat pokyny jako: zahřejte jinou Nastěnku než minule nebo třeba zahřejte Nastěnku, která drží florbalovou hůl vlevo/vpravo.

Obrázek 2: Nákres hry Nastěnka



11.3 Karta hry Kukačka

Kukačka

| | |
|-----------------|--|
| Zaměření | manipulace s míčkem, přihrávka, střela |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, kužely, mantinely |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 1-5 minut | úvodní, hlavní |

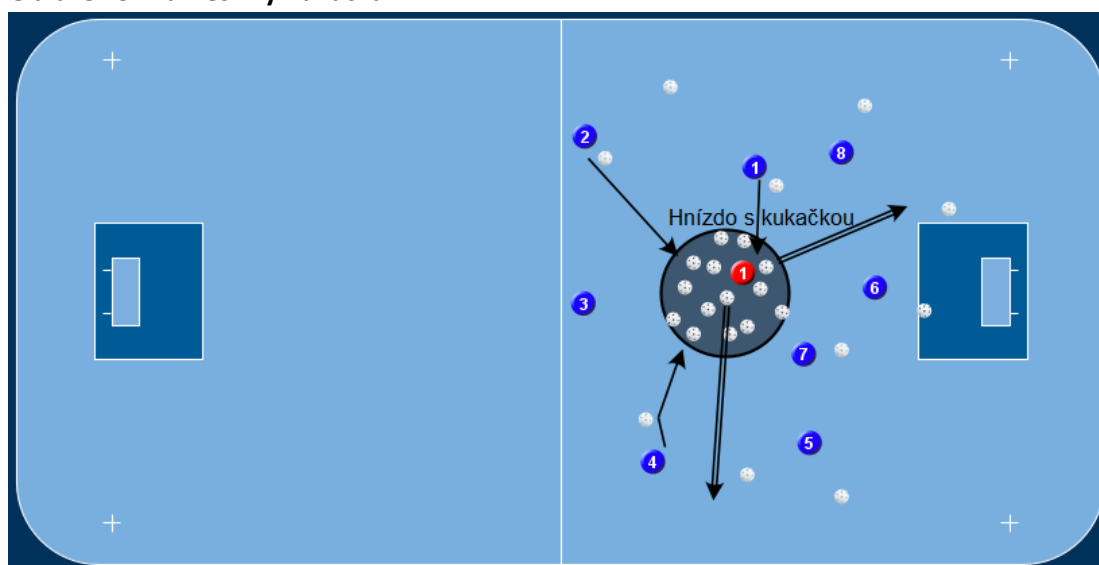
Popis hry: Jeden hráč je kukačka, která se může pohybovat jen ve vymezeném prostoru kužely/mantinely/lavičkami. Kukačka se snaží vystřílet všechny míčky z vymezeného prostoru, zatímco ostatní hráči míčky do prostoru florbalovými holemi vracejí (Obrázek 3). Hra končí, když v jeden moment není žádný míček ve vymezeném prostoru nebo po uplynutí časového limitu. Kukačka nesmí opustit vymezený prostor, ostatní hráči nesmí vstoupovat do vymezeného prostoru.

Obměny: *více kukaček, *zvětšení/zmenšení hnízda, *ohraničení hnízda mantinely/lavičkami, *hráči si mohou/nemůžou přihrávat, *přidání různých druhů míčů

Popis hry pro děti: Představte si, že jste ptáčci a do vašeho hnízda přistála kukačka, která se snaží všechna vajíčka vyházet z hnízda. Vaším úkolem je vajíčka vracet do hnízda, dokud se kukačka neunaví. Kukačka vyhraje, pokud v jeden moment nebude ani jedno vajíčko v hnízdě. Ke hnízdu s kukačkou se smíte přiblížit jen na vzdálenost florbalové hole, aby Vás kukačka neklovla (dotkne se rukou). Koho klovne vypadává ze hry.

Na co si dát pozor: Nebezpečí trefení někoho míčkem je možné omezit povinností všech účastníků hrát po zemi, potrestáním nedodržení tohoto pravidla může být automatická prohra. Dodržovat pravidlo o zákazu vstoupení do vymezeného prostoru, riziko dopřahu florbalovou holí.

Obrázek 3: Nákres hry Kukačka



11.4 Karta hry Biatlon

Biatlon

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, manipulace s míčkem, přihrávka, střelba |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, kužely, mantinely/lavičky, (branky) |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|----------|--------------------------------|--------------------------|
| 6 a více | 5-20 minut, podle varianty hry | hlavní |

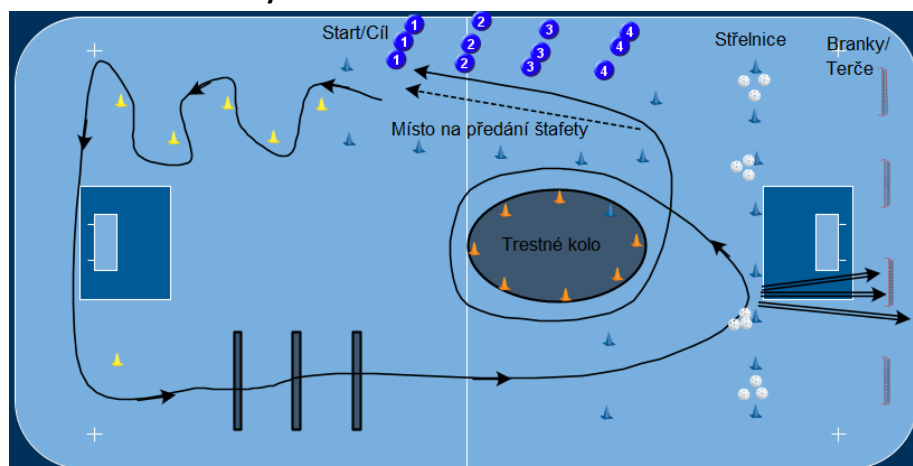
Popis hry: Hráči jsou rozděleni do družstev, každé družstvo má svoji pozici na startu, hra začíná na povel edukátora. Zástupce každého z družstev vybíhá na trať s florbalovou holí, probíhá slalom, přeskakuje mantinely/lavičky, vybírá si jedno ze stanovišť ke střelbě, kde jsou nachystané 3 míčky. Postupně vystřelí třikrát na branku/terč, po střelbě florbalovou holí sesbírá všechny tři míčky zpět na stanoviště. Pokud všechny střely trefily branku/terč, pokračuje ke svému družstvu a předává štafetu dalšímu. Pokud netrefil, tak běží trestné kolo za každou netrefenou branku/terč a až potom předává štafetu dalšímu (Obrázek 4).

Obměny: *Na trať vybíhají bez/s míčkem na florbalové holi, *za netrefenou branku/terč dělají jiný cvik než trestné kolo, *štafetu předávají přihrávkou míčku z vymezeného prostoru dalšímu spoluhráči, *každé družstvo může běžet více kol, *střelba forhendem/bekhendem, případně jinou technikou.

Popis hry pro děti: Představte si, že jste závodníci biatlonu, který se skládá ze dvou disciplín: běh a střelba. Vaším úkolem je co nejrychleji překonat vyznačenou běžeckou trasu, doběhnout na libovolné neobsazené střelecké stanoviště. Třikrát se trefit do terče a připravit náboje pro dalšího hráče. Za každý netrefený terč obíháte jedno trestné kolo. Potom předáváte štafetu dalšímu spoluhráči. Družstvo, které doběhne jako první vyhrává.

Na co si dát pozor: Při velkém počtu dětí je třeba děti rozdělit do více družstev, ať nejsou velké prostoje. Raději umístit startovací stanoviště dál od sebe, nebude nedocházet ke střetům před prvním slalomem.

Obrázek 4: Náskres hry Biatlon



11.5 Karta hry Formule

Formule

| | |
|-----------------|--|
| Zaměření | vedení míčku, spolupráce, komunikace, strategie |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy, kužely, tabule/papíry, psací potřeby |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 5-20 minut | hlavní |

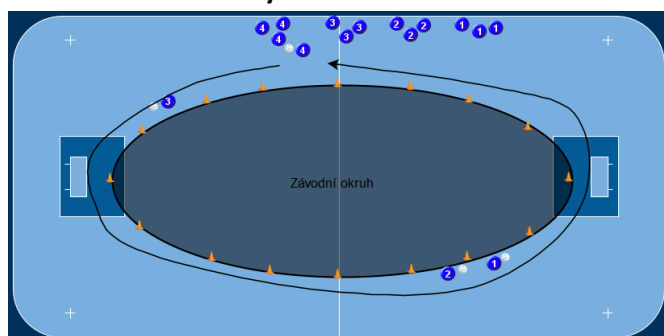
Popis hry: Hráči jsou rozděleni do týmů minimálně po třech. Jezdec = jeden hráč týmu má oblečený rozlišovací dres, florbalovou hůl a míček. Startuje z vymezeného prostoru svého týmu, obíhá kolem vyznačené trati jedno kolo s vedením míčku, dobíhá ke svému týmu, zastavuje, pokládá florbalovou hůl na zem, vzpaží. Mechanik = další hráč týmu mu sundá rozlišovací dres a obleče ho jinému spoluhráči, který pak vyběhává na trať. Jezdec si sám na tabuli vyznačí čárku za uběhnuté kolo (Obrázek 5). Hráči se tedy střídají v pozici jezdec formule, mechanik, jezdec formule atd. Tým, který uběhne jako první určený počet kol, vyhrává. V případě nedodržování pravidel, edukátor může uložit trest v podobě penalizace několika sekund ve vymezeném prostoru pro tým.

Obměny: *Každý tým má dva jezdce na trati zároveň, ve vymezeném prostoru se mohou vyměnit obě formule zároveň nebo musí počkat až je vyměněna první a potom až druhá. *Hráči mohou rozvazovat a zavazovat formulím boty, případně dát jim napít. *Tým, který oběhne v předem stanoveném časovém intervalu více kol, vyhrává.

Popis hry pro děti: Představte si, že jste na závodech formulí. Každý z vás je součástí týmu formule 1. Budete se střídát jako jezdci formule a mechanici. Jeden z vás začíná jako jezdec, který po oběhnutí kola dobíhá do depa k automechanikovi. Mechanik provede výměnu, sundá jezdci rozlišovací dres a obleče ho dalšímu hráči. Ten vyběhává na trať. Po výměně rozlišovacího dresu se mění i pozice v družstvu. Z jezdce se stává automechanik, z automechanika další jezdec. Po doběhnutí každého kola si zapíšete na papír/tabuli čárku (počítadlo kol).

Na co si dát pozor: Dodržení vymezeného prostoru, jezdec formule nesmí pomáhat mechanikovi, tím že si sundá rozlišovací dres sám. Dobře umístit a být v blízkosti tabule/papírů na počítání kol.

Obrázek 5: Nákres hry Formule



11.6 Karta hry Ostrov pokladů

Ostrov pokladů

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, koordinace, strategie/rozhodování |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy, mantinely/lavičky, kužely |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|----------|--------------|--------------------------|
| 6 a více | 5-10 minut | hlavní |

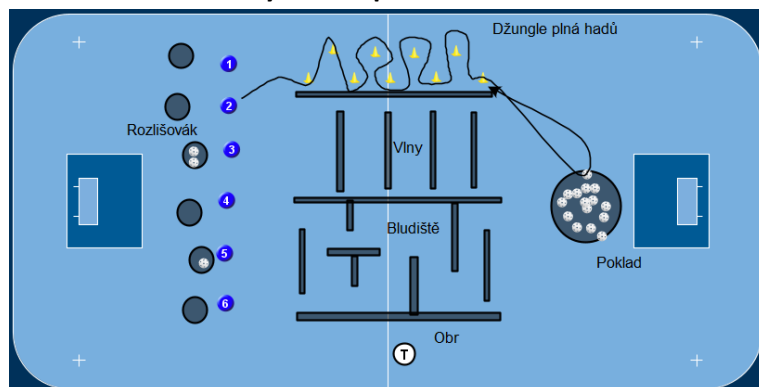
Popis hry: Hráči hrají každý sám za sebe. Vybíhají všichni najednou a volí si cestu, kterou běží s florbalovou holí tam pro míček a zpět vedou míček florbalovou holí. Míček si po návratu z bludiště dávají na svůj rozlišovací dres na zemi (pirátská loď), aby jim neutekl a běží pro další míček jinou cestou (Obrázek 6). Hra končí, když nejsou žádné míčky jako poklad nebo je hra ukončena edukátorem. Hráč s největším počtem míčků vyhrává.

Obměna: Dvě družstva jsou na opačných stranách tělocvičny, vedle své lodi mají svůj poklad, po proběhnutí jedné z tras mají právo vzít florbalový míček druhému družstvu a po proběhnutí trasy zpět s míčkem jej přidat ke svému pokladu. Edukátor určí, kolik dětí z jednoho družstva vždy musí hlídat loď (není na trase), aby ovlivnil pauzu dětí během hry, hráči se vždy po proběhnutí trasy musí vystřídat v „hlídání“ lodi.

Popis hry pro děti: Představte si, že jste piráti, kteří svými loděmi zakotvili u ostrova, na kterém je poklad. K pokladu se můžete dostat různě obtížnými cestami - přes džungli plnou hadů, přes moře plné vln, přes bludiště, kolem hrozivého obra (edukátor s florbalovou holí, může bránit dětem vypichováním míčku). Vaším úkolem je získat co největší část pokladu. Vždy můžete vzít pouze jednu část pokladu a dovést ji na čepeli florbalové hole na svoji loď. K pokladu si můžete vybrat jakoukoliv ze čtyř cest. Ten, který bude mít na konci hry největší část pokladu je největším pirátem ze všech.

Na co si dát pozor: Edukátor v pozici obra by měl kontrolovat, že se u něj objevili všichni hráči nebo někdo neobjevil vícekrát, aby skutečně využili vícero cest. Zajištění dostatečného počtu míčků, aby každý hráč mohl běžet vícekrát.

Obrázek 6: Nákres hry Ostrov pokladů



11.7 Karta hry Popeláři, Popelka

Popeláři, Popelka

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, manipulace s míčkem |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, švihadlo, krabice |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 2-5 minut | úvodní, hlavní, závěrečná |

Popis hry: Jeden hráč má kolem pasu švihadlo, na kterém je připevněná krabice (popelářské auto, ošatka na hrách). Popelář, Popelka libovolně běhá po tělocvičně. Ostatní hráči se snaží do krabice naházet florbalovými holemi co nejvíce míčků (Obrázek 7).

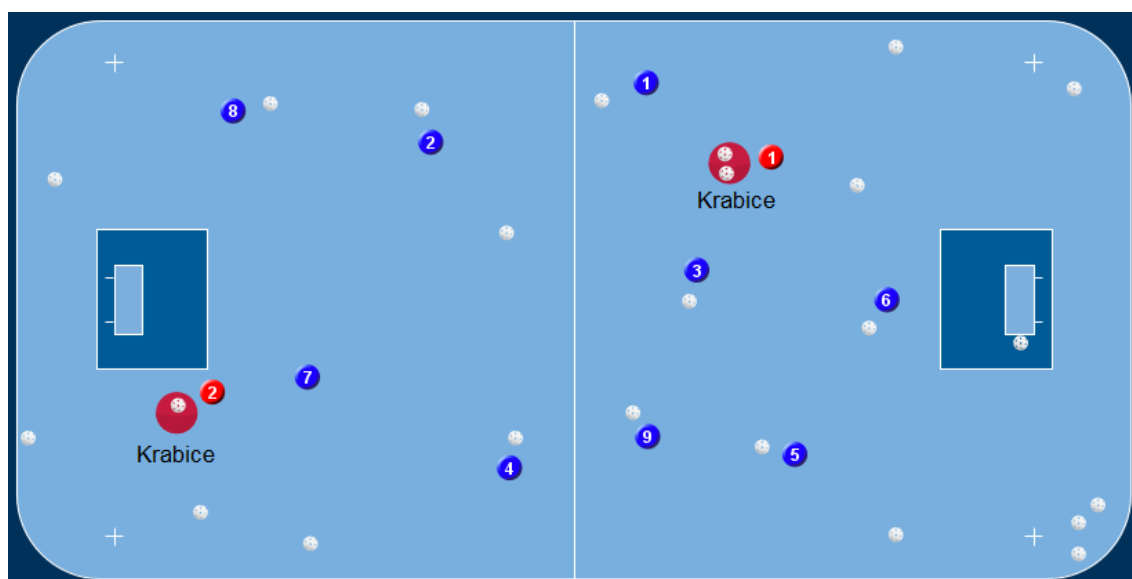
Obměny: *Popelář má za úkol mít v popelářském autě co nejvíce/co nejméně míčků ve stanoveném čase. *Hráči jsou rozděleni na dvě nebo více družstev, každé družstvo má svého popeláře, cílem je získat více míčků než soupeřící družstva. *Porucha popelářského auta – edukátor kdykoliv během hry rozhodne, že je auto rozbité všechny míčky vysype a hráči musí začít znovu.

Popis hry pro děti: Představte si, že je kolem vás obrovské množství odpadků, které je třeba uklidit tak, že je naházíte do popelářského auta, které bude jeden z Vás řídit. Na odpadky můžete sahat jenom florbalovou holí. Na popelářské auto smí sahat jen automechanik (edukátor).

Verze pro holky: Představte si, že jste holoubci, kteří pomáhají Popelce posbírat rozsypaný hrách. Jedna z vás bude Popelka, která se stará o ošatku. Na hrách můžete sahat jen florbalovou holí.

Na co si dát pozor: Hráči mají zakázáno sahat na popelářské auto, ošatku. Některé děti v pozici popelářského auta chtějí co nejrychleji utíkat před ostatními, jiné naopak zastavují a čekají. Edukátor může rozhodnout před hrou, jestli je cílem popelářského auta být plné nebo prázdné, říci předem, jak dlouho se bude hrát nebo jestli hra končí, až když jsou všechny míčky uklizené.

Obrázek 7: Nákres hry Popeláři, Popelka



11.8 Karta hry Lišky

Lišky

| | |
|-----------------|--|
| Zaměření | manipulace s míčkem, pokrytí míčku, vedení míčku |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy |

| | | |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
| 6 a více | 2-5 minut | úvodní, hlavní, závěrečná |

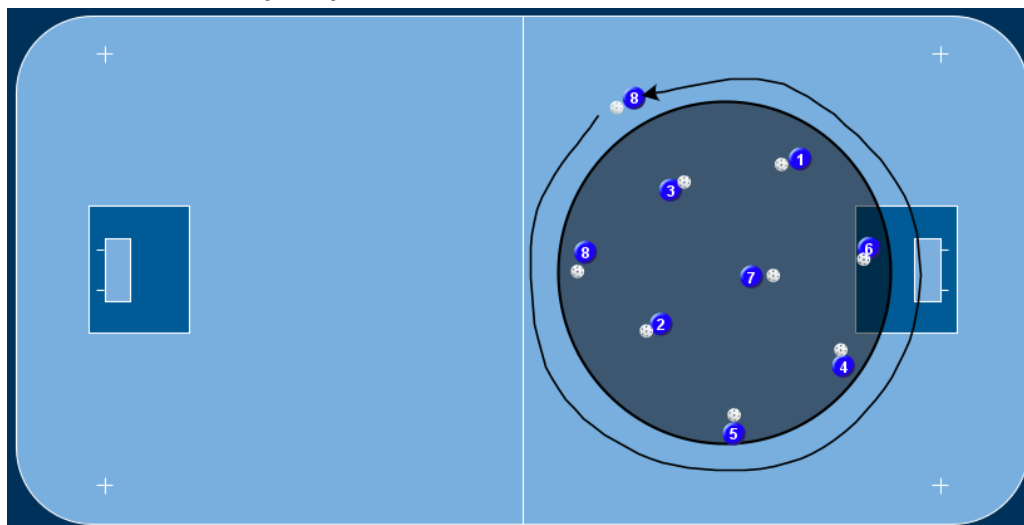
Popis hry: Všichni hráči mají florbalovou hůl, míček a rozlišovací dres (ocásek) zastrčený zezadu za kraťasy. Hráči se libovolně pohybují po vymezeném hřišti a snaží se vytáhnout jinému hráči rozlišovací dres. Když se jim to povede, položí rozlišovací dres na zem a hráč, který o něj přišel musí oběhnout s míčkem vymezené hřiště a až potom si vrátit rozlišovací dres a pokračovat ve hře (Obrázek 8). Podmínkou správného vytažení rozlišovacího dresu je, že hráč musí v druhé ruce pořád držet florbalovou hůl s míčkem na čepeli. Hráč, který vytáhne nejvíce ocásků vyhrává. V případě vyšlápnutí ze hřiště automaticky hráč musí oběhnout hřiště a potom se zapojit do hry.

Obměny: *Hráči jsou rozdělení do dvou nebo více družstev podle barvy ocásku a mohou spolupracovat. *Po vytažení ocásku jej nevrací, ale přidávají si ho za svoje kraťasy, k již získaným ocáskům. *Po ztrátě ocásku vypadávají ze hry a vítězí ten, který má ocásek jako poslední.

Popis hry pro děti: Představte si, že se proměníte na lišky, které si navzájem závidí svoje ocásky. Proto se snažíte ostatním liškám ocásek ukrást a ukázat jim, že jste mazanější a šikovnější než oni. Pokud vám někdo ocásek ukradne můžete se vrátit do hry až si vysloužíte zpět svůj ocásek provedením trestu (oběhnutí trestného kola).

Na co si dát pozor: Kradení ocásku bez kontroly nad vlastním míčkem, v takovém případě může být hráč vyzván k provedení trestu i když má ocásek. Nevytvářet prostor s rohy, ve kterém se hráči schovávají, vymezené hřiště je lépe kruhové. Dohlédnutí na převažující délku viditelné části rozlišovacího dresu, než části zastrčené za kraťasy. Trest může být vyměněn za jiný cvik.

Obrázek 8: Nákres hry Lišky



11.9 Karta hry Mravenci

Mravenci

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| Zaměření | přihrávka, manipulace s míčkem, |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|----------|-------------------------------|---------------------------|
| 6 a více | 1-5 minut, podle varianty hry | úvodní, hlavní, závěrečná |

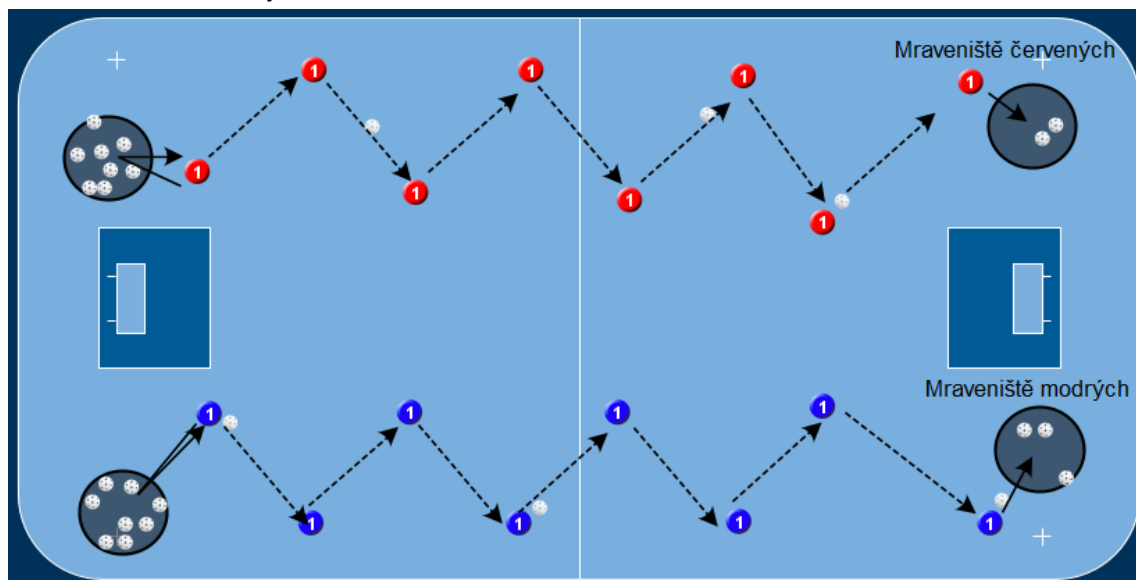
Popis hry: Hráči jsou rozděleni do dvou, případně více družstev. Hráči se rozestaví na délku hřiště se stejnými rozestupy. Každé družstvo má stejný počet míčků u prvního hráče na jednom konci hřiště. Cílem hry je pomocí přihrávek přemístit všechny míčky z jedné strany hřiště na druhou. Družstvo, které jako první přemístí všechny míčky, vyhrává (Obrázek 9).

Obměny: *Hráči přemístí míčky tam i zpět případně vícekrát. *Hráči se po přihrávce přemísťují na místo, kam přihráli, poslední hráč se přemísťuje na místo prvního hráče.

Popis hry pro děti: Představte si, že jste mravenci a snažíte se do mraveniště přemístit co nejvíce jehličí. Družstvo mravenců, které jako první přemístí všechno jehličí vyhrává.

Na co si dát pozor: V případě, že dojde k nepřesné přihrávce hráči ztrácí právo na míček, musí jej vrátit na začátek nebo na místo poslední dobré přihrávky. Ohraničení mraveniště pomůckami, aby bylo zamezeno úniku míčků.

Obrázek 9: Nákres hry Mravenci



11.10 Karta hry Veverky

Veverky

| | |
|-----------------|---|
| Zaměření | běh s florbalovou holí, vedení míčku, manipulace s míčkem |
| Pomůcky | florbalové hole, florbalové míčky |

| Věk | Délka trvání | Část tréninkové jednotky |
|------------|---------------------|---------------------------------|
| 6 a více | 1-5 minut | úvodní, hlavní, závěrečná |

Popis hry: Hráči jsou rozděleni do družstev, každé družstvo má své hnízdo (Obrázek 10). Cílem je sesbírat do svého hnízda více míčků, než soupeř.

Obměny: Po sesbírání všech míčků z tělocvičny mohou brát míčky ze soupeřova hnízda, každý hráč může vzít jenom jeden míček, až ho florbalovou holí dovede do svého hnízda může běžet pro další.

Popis hry pro děti: Představte si, že se všichni proměníte na veverky. Vaším cílem je sesbírat do svého hnízda co nejvíce oříšků (míčků). Družstvo, které bude mít v hnízdě více oříšků, vyhrává. Potom co budou všechny oříšky v hnízdech můžete brát oříšky ze soupeřova hnízda. Vždy můžete unést jenom jeden oříšek, dát ho do vlastního hnízda a až potom běžet pro další.

Na co si dát pozor: Zákaz bránění vlastního hnízda omezováním vstupu soupeře pro míček. Zakázat vystřelování míčků ze soupeřova hnízda pod podmínkou prohry. Omezit/povolit možnost přihrávky míčků spoluhráčům (přihrávky doporučuji povolit pouze ve fázi sbírání míčků z prostoru tělocvičny mimo soupeřovo hnízdo, z důvodu těžšího rozlišení přihrávky od pouhého odpalování míčků z hnízda soupeře).

Obrázek 10: Nákres hry Veverky

