

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ, HERNÍ CVIČENÍ A PRŮPRAVNÉ HRY PRO
ROZVOJ STŘELBY A PŘIHRÁVKY VE FLORBALE U DĚTÍ
MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Bakalářská práce

Autor: Václav Košůtek

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání maior / Geografie pro
vzdělávání minor

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Václav Košťtek

Název práce: Průpravná cvičení, průpravné hry a herní cvičení pro rozvoj střelby a přihrávky ve florbale u dětí mladšího školního věku

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt: Cílem práce bylo vytvořit zásobník průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro rozvoj střelby a přihrávky ve florbale u dětí mladšího školního věku. V teoretické části jsou popisovány základní pojmy týkající se dětí mladšího školního věku ve vztahu k tréninku a rovněž základní florbalové pojmy. Prostor je zde věnován i didaktickým formám a didaktickým zásadám. V praktické části této práce najdeme obrázkovou podporu pro průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry vytvořené v programu Easy Sport graphic.

Klíčová slova: florbal, průpravná cvičení, průpravné hry, herní cvičení, mladší školní věk, sportovní příprava dětí, didaktické formy, didaktické zásady, motorické učení

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Václav Košťátek
Title: Preparatory exercises, game exercises and preparatory games for the development of shooting and passing in floorball for children of younger school age

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.
Department: Department of Sport
Year: 2023

Abstract: The aim of the thesis was to create a stack of preparatory exercises, game exercises and preparatory games to develop shooting and passing in floorball in children of younger school age. In the theoretical part, the basic concepts related to younger school-age children in relation to training, also basic floorball concepts are described. Space is also devoted to didactical forms and didactic principles. In the practical part of this thesis, we find pictorial support for preparatory exercises, game exercises and preparatory games created in the Easy Sport graphic program.

Keywords: floorball, preparatory exercises, preparatory games, game exercises, younger school age, sports preparation of children, didactic forms, didactic principles, motor learning

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

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

V Olomouci dne 30. dubna 2023

.....

Tímto bych chtěl poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Janu Bělovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady a čas, který mi věnoval. Rovněž děkuji své rodině za poskytnutou podporu.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Mladší školní věk.....	10
2.2 Osobnost trenéra.....	10
2.3 Motorické učení.....	11
2.3.1 Činitelé motorického učení	11
2.3.2 Fáze motorického učení	12
2.3.3 Motorické učení v mladším školním věku	13
2.4 Sportovní příprava dětí mladšího školního věku	14
2.4.1 Obratnostní schopnosti	14
2.4.2 Rychlostní schopnosti.....	15
2.4.3 Pohyblivost	15
2.4.4 Silové schopnosti	16
2.4.5 vytrvalostní schopnosti	16
2.5 Didaktické formy ve sportovních hrách.....	17
2.5.1 Metodicko-organizační formy	17
2.5.2 Sociálně-interakční formy	19
2.5.3 Organizační formy	20
2.5.4 Tréninková jednotka.....	20
2.6 Didaktické zásady	24
2.7 Florbal	25
2.7.1 Základní charakteristika florbalu	25
2.7.2 Historie a vývoj.....	25
2.7.3 Základy florbalových dovedností.....	26
2.7.4 Útočné herní činnosti jednotlivce	27
2.7.5 Obranné herní činnosti jednotlivce	30
2.8 Nácvik přihrávky	31
2.8.1 Posloupnost nácviku.....	31
2.8.2 Chyby	31

2.8.3	Přihrávka forhendovou stranou	31
2.8.4	Přihrávka bekhendovou stranou	32
2.8.5	Přihrávka vzduchem	33
2.8.6	Zpracování přihrávky	34
2.9	Nácvik střelby.....	34
2.9.1	Metodické poznámky	34
2.9.2	Chyby	34
2.9.3	Střelba švihem	35
2.9.4	Střelba přiklepnutím	35
2.9.5	Střelba bekhendem	36
2.9.6	Střelba golfem	36
2.10	Miniflorbal.....	37
2.10.1	Přestupky	38
2.10.2	Tresty	39
2.10.3	Úprava pravidel	39
3	Cíle	40
3.1	Hlavní cíl.....	40
3.2	Dílčí cíle	40
4	Metodika.....	41
4.1	Analýza odborné literatury	41
4.2	Grafické znázornění cvičení v programu Easy Sport graphic 1.0	41
5	Výsledky a diskuse	43
5.1	Průpravná cvičení.....	43
5.2	Průpravné hry	52
5.3	Herní cvičení.....	69
6	Závěry	75
7	Souhrn	76
8	Summary.....	77
9	Referenční seznam	78

1 ÚVOD

Florbal je populární a velmi rychle se rozvíjející kolektivní sportovní hrou oblíbenou napříč státy světa. Její historie sahá do 50. let 20. století. Od té doby prošla vývojem a velkému rozkvětu se těšila ve Skandinávii pod názvem „Innebandy“. Florbal si nacházel stále větší množství fanoušků a jeho rozmach pokračuje dodnes.

Téma bakalářské práce, průpravná cvičení, průpravné hry a herní cvičení ve florbale pro rozvoj střelby a přihrávky u dětí mladšího školního věku, jsem si vybral na základě velice úzkého vztahu k tomuto sportu, jelikož jsem florbal hrával od svého dětství do dospělosti. V budoucnu bych se chtěl stát učitelem tělesné výchovy, proto mi tento zásobník cvičení bude přínosem, neboť má florbal v rámci tělesné výchovy a volnočasových aktivit své místo.

První část bakalářské práce je teoretická a věnuje se problematice mladšího školního věku ve vztahu ke sportu i obecně. Popisuje motorické učení, neboť jeho pomocí následuje po tréninku zlepšení. Prostor je zde věnován i problematice florbalu, který je zde charakterizován jak v obecné rovině, tak v rovině konkrétnější.

Druhá část je věnována přímo průpravným cvičením, průpravným hrám a herním cvičením, které jsou vytvořeny pro rozvoj střelby a přihrávky, a to konkrétně pro děti mladšího školního věku.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku neboli období středního dětství, začíná tehdy, kdy dítě dosahuje školní zralosti, a je ukončeno nástupem puberty. Začíná tedy mezi 6 a 7 rokem dítěte a končí mezi 11 a 12 rokem jeho života (Thorová, 2015).

Dle Vágnerové a Lisé (2021) rozdělujeme mladší školní věk na raný školní věk (6-9 let) a střední školní věk, který se nachází v rozměni od 9 do 12 let, tedy do nástupu na druhý stupeň základní školy.

Období ranného školního věku je pro dítě razantní změnou. Za největší změnu můžeme považovat nástup na základní školu, kdy se dítě dostává do interakce s novými dětmi a vytváří si sociální roli. Musí se také vypořádat s povinnostmi, které školní docházka přináší. Učí se spolupráci, pomoci slabším a soutěživosti (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). Tyto faktory vyústí ve změnu životního stylu dítěte (Labecka, Górnjak, & Lichota, 2021). Dochází ke změně sociálního postavení, které ovlivňuje další vývoj jeho osobnosti, jeho schopností a dovedností (Vágnerová & Lisá, 2021). Dle Krejčíkové a Langmaiera (1998) se jedná o období tzv. střízlivého realismu. Thorová (2015) tvrdí, že se dítěti mění tělesná zakulacenost a poměr velikosti mezi hlavou a končetinami vůči tělu. Labecka et al., (2021) píše, že ve věku 6-8 let dochází k protažení těla, nárůstu jeho hmotnosti a u dolních končetin dochází k rychlému růstu natolik, že následně přesahují polovinu délky těla. Čačka (2000) uvádí, že dochází ke zploštění trupu, zmenšení hlavy v poměru k velikosti těla a celkovému protažení postavy. Tělesný růst je plynulý a rovnoměrný.

Pro střední školní věk platí, že dochází k různým, málo nápadným změnám. Tyto změny můžeme považovat za přípravu na období dospívání. Dítě v tomto věku umí číst, psát, počítat a zvládá novou sociální roli (Vágnerová & Lisá, 2021). Dochází k plynulému rozvoji jeho dovedností a vytváří se předpoklady pro následnou proměnu. Ta však prozatím probíhá výhradně na psychické úrovni (Vágnerová & Lisá, 2021). Dle Thorové (2015) je toto období velice důležité pro jeho další vývoj, neboť je nuceno projít mnoha vývojovými úkoly. Dochází k uvědomování si vlastní genderové identity, vytváření pojetí sama sebe a postoje ke vzdělávání.

2.2 Osobnost trenéra

Trenér vykazuje zájem o jejich zvědavost a oblíbené pohybové aktivity. Je rovněž důležité plnit své sliby. Důraz dává na základy společenského vystupování, slušného chování mezi svěřenci navzájem a na základní hygienické návyky. Vystupuje jako jejich autorita, kterou je třeba

respektovat, zároveň je však třeba dosáhnout vyváženosti mezi tolerancí a přísností. Děti stále vykazují potřebu být kontrolovány dospělými jedinci, proto trenér důsledně dbá na dodržování pravidel (Jansa, 2012).

2.3 Motorické učení

„Motorické učení je soubor procesů, spojených s cvičením nebo získáváním zkušeností a vedoucích k relativně trvalému nárůstu způsobilosti k podání dovednostního výkonu.“ (Schmidt & Lee, 2019, p. 198)

Dle Hrabince (2017) se o „proces, v němž se získávají, zpřesňují, zjemňují, stabilizují a uchovávají pohybové dovednosti. Je součástí celkového vývoje osobnosti a je spojeno s osvojováním znalostí, rozvoje motorické výkonnosti a chování.“ (p. 81, 82)

Během celého našeho života tedy získáváme nové motorické dovednosti díky procesu zvanému motorické učení. Během pohybových aktivit se náš organismus učí, zlepšuje se v prováděné činnosti a zdokonaluje výběr reakce na základě okolního prostředí (Luger, Seibt, Rieger, & Steinhilber, 2019). Autoři Schmidt a Lee (2019) jsou toho názoru, že se díky motorickému učení po tréninku dostavuje téměř vždy lepší výkon. Proces probíhá jak spontánně, tak řízeně, nicméně podstata obou forem je totožná (Choutka, Brklová, & Votík, 1999).

Predispozice k motorickému učení jsou geneticky podmíněné. To znamená, že u každého jedince probíhá v rozdílném tempu (Hájek, 2012). Rovněž jsou ovlivněny předchozími zkušenostmi se zvládáním různých motorických úkolů a tělesným vývojem (Bukvič, Z., Čirovič, D., & Nikolić, D., 2021).

2.3.1 Činitelé motorického učení

Dle Hájka (2012) ovlivňují motorické učení různí činitelé, které můžeme rozlišit na:

- Činitele vnitřní
- Činitele vnější
- Výsledkové činitele

U vnitřních činitelů se jedná o procesy kognitivní a dynamické. Činitelé vnější pak zahrnují učitele, podmínky, ve kterých se učící se jedinec nachází a metodiku nácviku. Za třetí se jedná o činitele výsledkové. U nich mluvíme o obtížnosti jedincem prováděného úkolu, individuálních odlišnostech jedince, režimu a úrovně zpětných vazeb (Hájek, 2012).

2.3.2 Fáze motorického učení

Hájek (2012) uvádí, že motorické učení probíhá ve třech po sobě navazujících fázích. Mluvíme o fázi generalizační, diferenciacní a stabilizační. Sled fází je vždy stejný.

2.3.2.1 Fáze generalizační

Dá se nazývat také jako fáze nácviku, kognitivní fáze či fáze hrubé koordinace. Rychlost progresu je determinována předešlými pohybovými zkušenostmi, intelektem a úrovní motoriky jednotlivce. Jedinec musí být optimálně motivovaný a znalý cíle. Musí mít zajištěné podmínky pro nácvik a dobrou představu o prováděném pohybovém cvičení. Je tedy zapotřebí schopného edukátora. Jedinec uplatňuje znalost struktury a provedení tělesných cvičení. Velice důležité jsou první pokusy o provedení správného pohybu, kdy si vštěpuje základy správného provedení pohybové techniky (Hájek, 2012). Hájková (2020) zde doporučuje využívat dopomoci a samotné provedení pohybu ulehčovat patřičnými prostředky.

2.3.2.2 Fáze diferenciacní

Ve fázi diferenciacní dochází ke zdokonalování jedincem prováděného pohybu po všech jeho stránkách. Nezbytně nutné je zpřesňování jeho představy o prováděném pohybu, k čemuž vedou jemu sdělené informace. Odstraňuje prováděné chyby a upevňuje kýžené provedení nacvičovaného pohybu. Postupně dochází ke zvládnutí dílčích pohybových prvků, které tvoří pohyb jako celek. Výsledkem je sourodý celek, který se dá považovat za koordinovaný, účelný a ekonomický. Postupně dochází k nárůstu počtu správně provedených pohybů díky potlačování pohybů chybných. Při každém opakování pohybu se jedinec zdokonaluje a odstraňuje chyby. Úroveň mentální aktivity je v této fázi nižší než ve fázi předchozí. Postupem času dochází k rozvoji schopnosti optimálně reagovat při rozdílných podmínkách. Tato fáze je ve školní tělesné výchově stropem toho, co můžeme žáky v rámci učiva naučit (Hájek, 2012).

Je žádoucí hráče kontrolovat a podávat mu odpovídající zpětnou vazbu. Tím se zamezí opakování chyb a jejich následnému vštěpování, neboť často opakované chyby se odstraňují složitě. Rovněž je nutné cvičení obměňovat s důrazem na pestrost, jelikož při častém opakování stejných cvičení může hráč ztratit zájem (Bělka et al., 2021).

2.3.2.3 Fáze stabilizační

Ve fázi stabilizační mluvíme o harmonickém, dobře vypadajícím pohybu. Jedinec správně zvládá techniku ve všech směrech. Ke zdokonalování už nedochází v rámci techniky, ale v rámci správného výběru reakce na podnět, čímž dochází ke zvýšení výkonnosti. Díky tomu je jedinec schopen vykonávat správně provedený pohyb, například při soutěži, tedy při větší psychické

zátěži. Dochází ke kreativní změně pohybu jako reakci na dané podmínky (Hájek, 2012). Proto je důležité při nácvičení pohybových dovedností podmínky obměňovat (Sýkora & Kostková, 1985).

Tuto fázi učení prakticky uzavřít nelze. Pokud však nedochází k pravidelnému opakování a procvičování, může se jedinec znovu vrátit do fáze druhé (Hájek, 2012).

2.3.3 Motorické učení v mladším školním věku

V tomto stádiu je příznačná zvýšená schopnost motorické učenlivosti. K rychlým pokrokům dochází na základě ukázky a jednoduché instrukce. Dítě je schopno naučit se jak komplexním pohybům, tak i pohybům rozděleným na jednotlivé fáze (Hájek, 2012).

U dětí ve věku 6 až 8 let je charakteristický přebytek pohybů. Motorický projev stále postrádá úspornost, přesnost a je tedy méně ekonomický. Dítě provádí spontánní pohybovou aktivitu až 5 hodin denně, přičemž u pohybových aktivit stále přetrvává herní charakter. V tomto věkovém stádiu není u chlapců a dívek v motorickém projevu velký rozdíl. S postupem času se ale rozdíl zvětšuje (Hájek, 2012).

Ve věku 8 až 11 let mizí nadbytečnost pohybu. Děti zvládají stále složitější pohybové úkoly. Celkový pohyb je přesnější, kvalitnější a pohybově úspornější. Chlapci dosahují v motorických testech lepších výsledků než dívky. Po osmém roce věku dítěte je struktura pohybu podobná jako u dospělého jedince (Hájek, 2012).

V období mladšího školního věku jsou jedinci velice pohybově vnímaví. Důležitým faktorem je motivace a vliv osobnosti autority jako je učitel nebo rodič. Děti v tomto věku zvládají základy pohybových aktivit ze školních osnov tělesné výchovy. Dochází k plynulému rozvoji silových schopností, rychlostní schopnosti se rozvíjejí rychle. Děti jsou také schopné dobře se přizpůsobit fyzické zátěži (Hájek, 2012).

Při samotném nácvičení pohybových dovedností je žádoucí správná zpětná vazba trenéra, učitele. Důležité je, aby byl trenér, učitel kompetentní a dané problematice tedy rozuměl. Malé děti a začátečníci potřebují, aby byla zpětná vazba co nejpřesnější. Například při špatném přeskočení přes švihadlo, kdy jej žák nestihne přeskočit, jej nelze opravovat stylem: „nepřeskočil jsi švihadlo“, ale „odrazil jsi se pozdě“ (Hájková, 2020).

2.4 Sportovní příprava dětí mladšího školního věku

Na děti se nemůžeme dívat jako na malé dospělé, neboť jsou v mnoha aspektech odlišné ve stavbě těla, psychice, vnímání, chápání reality, a právě proto jejich sportovní příprava probíhá odlišně. V opačném případě hrozí negativní následky, a to u jejich fyzického i psychického zdraví. Příprava si klade za cíl vytvořit u dětí předpoklady pro trénink do budoucna, tedy pro období, kdy jejich tělo bude moct podávat maximální výkony. (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011; Skružný, 2005).

Je vhodné brát v potaz fakt, že se dítě nachází v tzv. senzitivním (citlivém) období, kdy má nejvyšší předpoklady pro rozvoj pohybových schopností. V pozdějším věku už nebude rozvoj tak rychlý a efektivní. Je proto žádoucí potenciál tohoto období využít (Kučera et al., 2011).

Obecným pravidlem je, že trénink probíhá hlavně za použití her. Převažuje tedy herní charakter, neboť děti jsou v tomto věku velice hravé a pohyb samotný je činí radostnými. V případě prohraného zápasu, nebo nezdaru obecně, bychom neměli podávat negativní hodnocení, neboť to by dítě mohlo demotivovat a obecně se jedná o stresující podnět. Jelikož děti nejsou schopné se dlouho soustředit, činnost musí být často měněna s důrazem na pestrost (Perič & Březina, 2019). Před obdobím adolescence nemá smysl rozdělovat svěřence podle pohlaví, neboť během dětství je jejich fyzický rozdíl zanedbatelný. V případě, že trénujeme skupinu obou pohlaví, bychom se měli zaměřit na individuální rozvoj jedince a nabídnout oběma skupinám stejnou příležitost k rozvoji (Sharkey & Gaskill, 2019).

Dle Kučery et al. (2011) rozvíjíme v rámci sportovní přípravy specificky následující schopnosti:

- Obratnostní schopnosti
- Rychlostní schopnosti
- Pohyblivost
- Vytrvalostní schopnosti
- Silové schopnosti

2.4.1 Obratnostní schopnosti

Společně s rychlostními schopnostmi se jedná o nejvíce důležité pohybové schopnosti, proto by v tréninku měly mít majoritní postavení. U dětí (7-12 let) dochází k rychlému učení se novým dovednostem, přičemž úplně nejlepší je období v rozmezí 8-10 let, které je nazýváno rovněž „zlatým věkem motoriky“ (Kučera, 2011).

Při tréninku je vhodné využívat:

- Obratnostní dráhy, akrobatická cvičení
- Hry (fotbal, ragby, házená, florbal, drobné hry apod.)
- Gymnastická cvičení (na žíněnkách, trampolínách)
- Cvičení rovnováhy (běhy, skoky, chůze, obraty se změnou směru, cviky ve vodě, na laně, skoky do vody)
- Obecně překonávání překážek různé obtížnosti
- Běhy se změnami směru (honičky apod.)

2.4.2 Rychlostní schopnosti

Pomocí cvičení rozvíjíme všechny druhy těchto schopností, jako je rychlost jednotlivého pohybu, lokomoce nebo reakční schopnosti. Samotný trénink má být zaměřený na jednotlivé segmenty těla (horní a dolní končetiny, trup apod.). V každé tréninkové jednotce by měly být začleněna cvičení rozvíjející právě tyto schopnosti, aby se zabránilo jejich zhoršení (Kučera, 2011).

Dle Kučery (2011) jako cvičení využíváme:

- Druhy her a honiček
- Štafetové závody
- Sportovní hry
- Slalomové běhy
- Běh s dynamickými změnami směru (vpřed, vzad, do boku)
- Cvičení na reakci (na signál, starty z obměňovaných poloh apod.)
- Běhací cvičení
- Běhy s překážkami

2.4.3 Pohyblivost

Trénink může na děti působit jednostranně a v důsledku toho může dojít ke zkrácení svalů, oslabení různých svalových skupin či problémů s páteří a držení těla obecně. Z tohoto důvodu je žádoucí provádět cvičení pro zvýšení pohyblivosti. Využíváme výhradně aktivní metody protažení, tedy metody, které jedinci provádějí sami bez pomoci další osoby. Vyhýbáme se pasivnímu protahování, neboť může dojít k nadměrné pohyblivosti v kloubech a s tím do budoucna spojených problémů (Kučera, 2011).

Své místo zaujímají na začátku a na konci tréninku. Obzvláště důležité jsou pak po silových cvičeních pro protažení zatěžovaných svalů. Je doporučeno na konci tréninku zařadit cviky pro správné držení těla (Kučera, 2011).

2.4.4 Silové schopnosti

V tomto věku slouží jejich rozvoj spíše jako podpůrný prostředek pro rozvoj schopností rychlostních a obratnostních (Kučera et al., 2011). Nelze však očekávat veliký progres v rozvoji svalové síly, jelikož ten probíhá až při uvolňování pohlavních hormonů ve starším školním věku a pubertě (Hájková, 2020).

Kučera et al., (2011) uvádí, že v mladším školním věku rozvíjíme tuto schopnost výhradně za použití:

- úpolových her
- cvičení v obtížnějších podmínkách (běh ve vodě, v písku, do kopce apod.)
- drobných her pro rozvoj výbušné síly (cvičení se skoky a odrazy, házení apod.)
- cviků s vlastním tělem (kliky, shyby, dřepy atd.)
- silových vstupů v rámci pohybových her, například při vybití míčem následuje 5 kliků apod.

Pokud provádíme silový trénink cíleně, odděleně, neměl by trvat déle než 15 minut, přičemž by měl být prováděn maximálně třikrát týdně. Používají se cviky s vlastní vahou, například kliky, shyby apod., nikoliv se závažími. Je nutné dbát na flexibilitu svalů pomocí protahování (Sharkey & Gaskill, 2019).

2.4.5 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti můžeme rozvíjet po celý život, to však neznamená, že u dětí zde nenajdeme určitá specifika (Jansa, 2012; Kučera et al., 2011). V tomto věku by nemělo docházet k tréninku aerobní vytrvalosti monotónním během či metodami určenými pro dospělé jedince, neboť organismus ještě není vyvinutý na aerobní získávání energie, proto je nežádoucí tento trénink provádět. Dítě si může vyvinout odpor k tréninku a v hraničních případech může dojít ke zranění (Jeřábek, 2008).

U vytrvalostního tréninku je dobré, ne-li přímo nutné, zařadit skupinové pohybové či sportovní hry s jednoduchými pravidly. Dáváme pozor, aby se zapojili všichni a měli prostor ke svobodnému projevu. Tato cvičení se provádí méně než třikrát týdně (Sharkey & Gaskill, 2019).

2.5 Didaktické formy ve sportovních hrách

Dle Bělky et al. (2021) se jedná o „vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách.“

Dělíme je na:

- Metodicko-organizační formy
- Sociálně-interakční formy
- Organizační formy

2.5.1 Metodicko-organizační formy

„Metodicko-organizační forma (MOF) je způsob účelného uspořádání vnějších situačních podmínek a obsahu, tvořeného herními činnostmi, jehož cílem je umožnit realizaci daných požadavků, formulovaných jako konkrétní herní úlohy.“ (Bělka et al., 2021, p.63)

Psotta a Velenský (2009) považují za hlavní kritéria při rozlišení jejich typů přítomnost či nepřítomnost soupeře a proměnlivost herních podmínek.

Bělka et al. (2021) rozděluje metodicko-organizační formy následovně:

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry
- Pohybové hry

2.5.1.1 Průpravná cvičení

Od ostatních jsou odlišná absencí soupeře, kterým je nejčastěji obránce a předem definovanými, stálými podmínkami. Jsou určena pro rozvíjení pohybové činnosti opakováním pohybových úkolů (Bělka et al., 2021). Psotta a Velenský (2009) doplňují, že situační podmínky jsou zde velice zjednodušené.

Bělka et al. (2021) rozděluje tato cvičení následovně:

- **Průpravná cvičení 1. typu:** nepřítomnost soupeře, předem určené a relativně neměnné podmínky
- **Průpravná cvičení 2. typu:** nepřítomnost soupeře, náhodně proměnné, ale limitované podmínky

2.5.1.2 *Herní cvičení*

Od průpravných cvičení se odlišuje přítomností soupeře. Co se týče herních podmínek, jsou předem určeny a mohou se náhodně a částečně změnit. Složitost herních situací se mění na základě počtu hráčů, velikostí určeného prostoru a času dostupného pro provedení (Bělka et al., 2021). Hráči rozvíjí taktické řešení herních situací a překonávání soupeře, ať už v útočné nebo obranné fázi (Psotta & Velenský, 2009).

Tato cvičení rozdělujeme následovně:

- **Herní cvičení 1. typu:** přítomnost soupeře, podmínky jsou předem určeny a jsou neměnné. Rovněž je předem určeno i herní řešení situace a činnost soupeře je předem stanovena (Bělka et al., 2021).
- **Herní cvičení 2. typu-**přítomnost soupeře, situační podmínky jsou náhodně proměnlivé, omezené prostorem a časem (Bělka et al., 2021). Žákům nejsou uděleny přesné instrukce k řešení herních situací, ale definuje je obecně. Díky tomu se u hráčů rozvíjí výběr správné reakce a taktiky (Psotta & Velenský, 2009).

2.5.1.3 *Průpravné hry*

Charakteristickým znakem jsou podmínky, které jsou stejné nebo velmi podobné utkání. Děj je souvislý s měnicími se podmínkami. Průpravná může být buď řízená (na konečném výsledku nezáleží), soutěživá (každý tým se pokouší vyhrát) nebo volná. Rozvíjí útočné a obranné herní vlastnosti hráče, dochází ke zdokonalení herních situací a učí hráče zvolit nejlepší řešení. V současnosti jsou hojně využívány takové průpravné hry, u kterých lze měnit počet hráčů, velikost a počet branek, velikost hrací plochy a počet míčů (Bělka et al., 2021).

2.5.1.4 *Pohybové hry*

„Pohybová hra je prostorem a časem ohraničená, alespoň jedním předem stanoveným pravidlem usměrněná organizovaná pohybová aktivita minimálně dvou žáků.“ (Bělka et al., 2021)

Průběh hry je spojen s radostí, veselím, tvořivou činností a uplatňují se zde pohybové dovednosti. Mezi ně zařazujeme kupříkladu honičky, soutěže úpolového charakteru nebo štafetové soutěže apod. Slouží hlavně k rozvoji pohybu žáka, pohybových schopností, rychlosti reakce a základní manipulace s míčem. (Bělka et al., 2021).

2.5.2 Sociálně-interakční formy

Při procesu vyučování probíhá interakce ve vztahu učitel-žák a mezi žáky navzájem. Dle organizace tréninku se možnosti interakce různí (Psotta & Velenský, 2009).

Rozlišujeme tři sociálně-interakční formy:

- Kolektivní (hromadná) forma
- Skupinová forma
- Individuální forma

2.5.2.1 Kolektivní (hromadná) forma

Při tréninku vykonávají všichni stejnou obsahovou činnost pod vedením učitele či trenéra. Tato forma má jisté výhody, například jednoduchost organizace a s ní spojený dobrý přehled a přímé působení trenéra na hráče. Neumožňuje však individuální přístup k hráčům a je náročná na materiální zajištění. Své využití nachází obzvláště v úvodní či závěrečné části, nicméně u tréninku sportovních her nalezne uplatnění i v části hlavní (Nykodým, 2006).

2.5.2.2 Skupinová forma

Děti jsou rozděleny do skupin, ve kterých plní odlišné didaktické úkoly. Každá skupina je jinak zatěžovaná a uplatňuje různé prostředky. Uplatnění nalezne ve specializované přípravě hráčů na základě jejich herních funkcí jako jsou například brankáři, smečáři, obránci, křídla, spojky apod. Své místo má převážně v hlavní části tréninkové jednotky, je ale možné ji využít i v části úvodní či závěrečné. Tato forma umožňuje individuálnější interakci, optimální využití prostoru a pomůcek. Jsou zde přítomny podmínky pro rozvoj samostatnosti a tvořivosti. Jako negativum můžeme považovat vyšší nároky na organizaci (Nykodým, 2006).

2.5.2.3 Individuální forma

Trénink hráče probíhá samostatně, rozvíjí jeho hráčské přednosti a odstraňuje individuální nedostatky. Dochází k rozvoji samostatnosti, neboť hráč musí prokázat vlastní iniciativu. Nevýhodou je absence jeho spoluhráčů, kteří mají při tréninku motivační a stimulační vliv (Nykodým, 2006).

Individuální formu využíváme dle Nykodýma (2006) zejména při:

- Tréninku hráčů po zranění
- Tréninku jednotlivých funkcí hráče
- Tréninku hráčů určených na standardní situace ve hře

- Odstranění individuálních herních a kondičních nedostatků

Zařazení individuální formy:

- **V průpravné části**-individuální rozcvičení, které je třeba provést po rozcvičení společném
- **V hlavní části**-rozvoj herních činností jednotlivce
- **V závěrečné části**-uvolňovací cvičení

2.5.3 Organizační formy

Jedná se o „vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování, z nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces“ (Rychtecký & Fialová, 1998, p. 138).

Dle Bělky a Salčákové (2014) můžeme organizační formy rozdělit následovně:

- **Povinné** (výchova v přírodě, plavecký výcvik, sportovní kurzy, vyučovací jednotka, zdravotní vyučovací jednotka)
- **Nepovinné** (předměty volitelné a nepovinné)
- **Doplňkové** (rekreační cvičení a pohybově rekreační přestávky, cvičení v rámci hodin jiných předmětů)
- **Zájmové** (výlety, zájezdy, turnaje, školní soutěže, závody, jednorázové akce)

2.5.4 Tréninková jednotka

Je základním stavebním pilířem sportovní přípravy dětí, jelikož právě zde dochází k interakci mezi trenérem a jeho svěřenci a dochází k tréninkové zátěži. Aby byla efektivní, má jasně danou a ustálenou strukturu, kterou ovlivňuje mnoho činitelů. Přesto se tato struktura nedá považovat za dogmatickou, je však doporučeno ji dodržovat (Perič, 2012). Dovalil a Choutka (2012) uvádí, že délka jednotky je proměnlivá, nicméně u dětí trvá 60-90 minut.

Lehnert et al. (2001) uvádí:

„Vzhledem k obsahu a struktuře jednotky je nutné při její přípravě a realizaci respektovat zákonitosti platné pro vnitřní stavbu jednotky a současně vycházet z požadavků vyplývajících z jejího zařazení v tréninkovém cyklu.“ (p.53)

Znamená to tedy, že je nutné řídit se danými pravidly pro přípravu jednotky, a zároveň jednotku tvořit dle aktuálního tréninkového plánu. Podle těchto požadavků volíme optimální didaktické metody a formy. Čím víc je tréninková jednotka precizněji připravena, tím se zvyšuje pravděpodobnost její efektivity (Lehnert et al., 2001). Jebavý, Hojka a Kaplan (2017) doplňují, že

při jejím vytváření bereme v potaz aspekty fyziologické a psychologické. Každá jednotlivá část má pak odlišný obsah a cíl.

Bělka et al., (2021) rozděluje tréninkovou jednotku na následující části:

- Úvodní část
- Průpravná část
- Hlavní část
- Závěrečná část

2.5.4.1 Úvodní část

Bělka et al., (2021) tuto část rozděluje do následujících dvou částí:

- 1) **Formální část:** Délka trvání je stanovena v rozmezí 3-8 minut. Probíhá nástup a evidence docházky (Bělka et al., 2021). Tento moment je velice důležitý, jelikož si tím děti uvědomí povinnost dávat pozor a poslouchat. Následně trenér děti seznámí s obsahem tréninku, rozdává instrukce a motivuje je na splnění následných cvičení (Perič, 2012).
- 2) **Rušná část:** Zde se objevují specifické pohybové prvky ze hry, děti by zde měli přicházet do kontaktu s míčem. Děti se zde rozehřívají za pomoci pohybových her, běžecké abecedy, honiček s míčem nebo jen s její manipulací. (Bělka et al., 2021)

2.5.4.2 Průpravná část

Děti se připravují po psychické i tělesné stránce na zatížení v části hlavní. Pokračujeme specifickou přípravou organismu s ohledem na náplň v hlavní části pomocí průpravných cvičení. U sportovních her se jedná o individuální činnosti jednotlivce (Bělka et al., 2021).

- Část vyžaduje 5-12 minut.
- Připravuje se hybný systém, dochází k prokrvení svalových partií, rovněž se zvyšuje srdeční frekvence a plicní ventilace.
- Následuje protažení, které provádíme dynamicky pro dosažení co možná nejlepší pohyblivosti kloubů. Je doporučeno použití míčů, florbalových holí apod. (Bělka et al., 2021) Pomocí těchto cvičení je organismus podroben přípravě na následnou zátěž v hlavní části jednotky (Jebavý et al., 2017). Lehnert et al., (2001) doplňuje, že se jedná o šlachy, vazy, klouby a již zmíněné svaly.

Bělka et al., (2021) rozlišuje tuto část na dva typy:

- Všeobecná část: Je charakteristická orientací hlavně na plnění obecných cílů, přičemž by měla jistou měrou respektovat požadavky herních vyučovacích jednotek. Je dobré využít míče.
- Speciální část: Plní specifické úkoly v souladu s obsahem tréninku. Zařazujeme míče a provádíme průpravná cvičení, například dribling, přihrávky apod. Dále probíhá rozcvičení sestavené v souladu s obsahem v hlavní části.

2.5.4.3 Hlavní část

Zaměřuje se na plnění tréninkových úkolů dle aktuálního tréninkového plánu nebo je určen aktuálními potřebami, přičemž její obsah závisí na specifice daného sportu. Může mít jeden nebo více úkolů zároveň a celkové zaměření může být komplexní nebo analytické (Dovalil & Choutka, 2012).

V této části sportovec vykonává hlavní část zatížení a rozvíjí jednu nebo více pohybových dovedností. Pro efektivní trénink mají cvičení jistou posloupnost podle fyziologických zákonitostí. Za prvé jsou k vykonání pohybu jsou třeba energetické zdroje. Za druhé pak aktivita nervové soustavy a její únava (Perič, 2012).

Dle Periče (2012) řadíme cvičení následovně:

1) Koordinačně náročná cvičení

Tato cvičení nepotřebují pro jejich provedení velké množství energie, naopak jsou ale náročnější na soustředění. Zařazujeme tedy nácvik techniky, souhry, herních variant apod.

2) Rychlostí cvičení

Kombinuje náročnost na energetické zdroje a nervovou soustavu. Je kladen důraz na maximální rychlost pohybu, tudíž zde zařazujeme sprinty, odrazová cvičení, soutěžní hry apod. Při tréninku sportovních her zařazujeme například krátké herní akce.

3) Silová cvičení

Důvodem pro jejich zařazení na třetí pozici je malá náročnost na zásobu energetických zdrojů a aktivitu nervové soustavy. Zařazujeme zde posilování s vlastní vahou, úpolová cvičení, přetlačování apod. U tělesně vyzrálých jedinců provádíme cvičení s odporem, například činkami. Jedná se však o sportovce ve starší školním věku a výše.

4) Vytrvalostní cvičení

S ohledem na předchozí cvičení mají sportovci vyčerpané velké množství svých energetických zásob, proto je zařazujeme na konec, jelikož sama podstava vytrvalostního tréninku v jejich vyčerpání spočívá. Dochází také k únavě centrální nervové soustavy. Sportovec se musí často překonávat a je pro něj náročné vydržet, u dětí však musíme být opatrní. Čím jsou trénovaní jedinci starší, tím méně je nutné rozvíjet pohybové schopnosti komplexně. U dětí (6-7 let) budeme rozvíjet jejich pohybové schopnosti po všech stránkách. U adolescentů se už můžeme soustředit na menší počet pohybových schopností. Používáme zde kondiční cvičení jako je plavání na delší tratě apod. U dětí se jedná o sportovní hry, závody, hry v přírodě, jelikož při nich zapomínají na své vyčerpání.

Není nezbytně nutné zařazovat všechny výše uvedené podskupiny najednou, je však důležité dodržet jejich posloupnost (Karczmarczyk, 2006).

2.5.4.4 Závěrečná část

Následuje po hlavní fázi a vede k uklidnění a uvolnění organismu za provádění cviků nízké intenzity s pozvolným přechodem k protahování, tedy strečinku (Dovalil & Choutka, 2012).

Dle Periče (2012) ji můžeme rozdělit na dvě části:

1) Část dynamická

Využíváme cvičení o nízké intenzitě, jejichž cílem je odbourávání odpadních látek vznikající při zatížení a urychlení zotavení. Ideální variantou jsou krátké pohybové hry, vyklusání atd. (Perič, 2012) Dle Dovalila a Choutky (2012) tato část přispívá k dosažení opětovného stavu acidobazické rovnováhy cvičení mírné až střední intenzity.

2) Část statická

Obsahuje protažení při tréninku hojně zapojených svalů. Tato část je pro děti velice důležitá, jelikož na ně může trénink působit jednostranně. Kompenzací bychom tedy měli předejít zkracování svalů za pomoci kompenzačních a vyrovnávacích cvičení. V případě jejich podcenění může dojít k vadám držení těla (Perič, 2012).

Perič (2012) na závěr tréninku doporučuje uskutečnit celkové zhodnocení, ocenit děti, na další trénink je patřičně motivovat a ukončit trénink pokřikem nebo jiným týmovým rituálem.

2.6 Didaktické zásady

Pro zefektivnění edukačního procesu je zapotřebí dodržovat pravidla známá jako didaktické zásady. Tato pravidla vychází z porozumění zákonitostí edukačního procesu (Nelešovská & Spáčilová, 2005).

Mezi didaktické zásady se dle Periče (2008) a Zormanové (2014) řadí následující:

- **Zásada uvědomělosti a aktivity:** Trenér se snaží si svěřence získat a přimět k jej tomu, aby vynaložil plné úsilí, aktivně se zapojoval do cvičení a her.
- **Zásada názornosti:** Trenér provádí názornou a technicky bezchybnou ukázkou pohybu a doprovází jej výkladem. Přiblíží tak hráčům techniku a komplexnost pohybu.
- **Zásada soustavnosti:** Uceleného systému výuky dosáhne trenér návazností již naučených pohybových dovedností na nové pohybové dovednosti, a to vyučováním od jednoduššího ke složitějšímu (od známého ke známému). Z tohoto důvodu je doporučeno posloupnost výuky jednotlivých dovedností náležitě naplánovat.
- **Zásada přiměřenosti:** Aby plán tréninku obsahově i rozsahem odpovídal svou obtížností psychickému, tělesnému a věkovému stavu hráčů, musí každý trenér dobře znát danou skupinu dětí. Je třeba dbát i na individuální zvláštnosti hráčů.
- **Zásada trvalosti:** Pro praktické využití daných pohybových dovedností je třeba, aby hráči měli tyto dovednosti dostatečně osvojeny.
- **Zásada komplexního rozvoje:** Osobnostní stránka hráčů je velice důležitá, proto je třeba tréninku rozvíjet i jejich rozumové, mravní, pracovní, tělesné i estetické stránky.
- **Zásada vědeckosti:** Trenér by se měl neustále ve své profesi vzdělávat a zlepšovat, aby byl schopen svým svěřencům předávat pravdivé, aktuální a vědecky ověřené informace.
- **Zásada spojení teorie s praxí:** Velice důležité je propojení teoretických a praktických vědomostí. Hráče je nutno nejdříve seznámit s pravidly a teoretickou částí hry a následuje praktická ukáзка.
- **Zásada individuálního přístupu:** Trenér musí ke každému svěřenci přistupovat individuálně, protože každý hráč v ročníku je jiný, proto je důležité, aby nedocházelo k porovnávání mezi hráči.
- **Zásada emocionálnosti:** Hráči a trenéři se navzájem ovlivňují, proto je důležité, aby bylo klima ve skupině pozitivní a důvěrné, aby spolu obě strany vycházely

a navzájem se respektovaly. Hráči poté vykazují větší snahu, chtějí cvičit a být aktivní.

- **Zásada zpětné vazby:** Zpětná vazba je pro trenéra velice potřebná, jelikož díky ní získává informace potřebné ke splnění vytyčených cílů.

2.7 Florbal

2.7.1 Základní charakteristika florbалу

Florbal je kolektivní, halový a všestranný sport, ve kterém soupeří dva týmy, přičemž vyhrává ten, kdo dá druhému týmu více gólů vstřelením míčku pomocí florbaldové hole. Hrací plocha je 40 metrů dlouhá, 20 metrů široká, je obehnána mantinely o standardní výšce 50 cm a obsahuje dvě branky, každá branka připadá jednomu týmu (Kysel, 2010; Skružný, 2005).

2.7.2 Historie a vývoj

První hra podobná modernímu florbалу vznikla v 50. letech v USA ve státě Minneapolis. Po čase dostala název floorhockey a bylo uspořádáno několik turnajů. Velkému rozkvětu se tento inovativní sport dočkal až ve Skandinávii poté, co zde byly roku 1968 dovezeny první florbaldové hole (Kysel, 2010). Hra pokračovala pod názvem „Innebandy“. Zpočátku se zde hrál v malých tělocvičnách s malými brankami a bez brankářů, přičemž se pravidla lišila od místa hry. Prvních oficiálních pravidel se florbal dočkal až roku 1979 a ještě téhož roku vznikl první florbaldový klub na světě pod názvem Sala IBK. Po založení Švédské florbaldové federace (1981) se stal florbal oficiálním sportem (Gabrielsson & Dolles, 2017). V roce 2019 bylo celosvětově registrovaných 375 000 hráčů ve více než 70 zemích (Radtke, Trepp, Müller, Exadaktylos, & Klukowska-Rötzler, 2021).

Florbal se dostal do České republiky až později. Roku 1992 byla založena Česká florbaldová unie (ČFbU) a o rok později se dočkala přijetí Mezinárodní florbaldovou federací. Během prvního roku od založení bylo napočítáno 700 hráčů a 40 týmů. Důležitým faktorem v rozvoji florbald u nás hrálo jeho využívání v rámci škol a následné pořádání školních soutěží (Kysel, 2010). Počet hráčů následně rostl, což potvrzuje fakt, že dnes oficiálně hraje florbal 76 tisíc lidí dohromady ve 2,5 tisících týmech (Český florbal, 2023).

2.7.3 Základy florbalových dovedností

2.7.3.1 Držení hole

Držení hole patří spolu se základním postojem k základním individuálním činnostem hráče. Podle orientace hole na pravou či levou stranu se její držení liší. Horní rukou se hůl uchopí úplně na konci ze strany, a to přirozeným způsobem. Druhou rukou hůl uchopíme na konci omotávky. Každý hráč je jiný a šířka úchopu tedy závisí na jeho rozhodnutí. Standartně však platí, že při následné střele je výhodné mít úchop širší pro větší razanci střely a při driblingu pak užší (Kysel, 2010).

2.7.3.2 Základní postoj hráče

Florbalový postoj se nazývá střeh a má podobné znaky jako u mnoho dalších sportovních her. Odvíjí se od činnosti, kterou hráč na hřišti provádí. Při útočném postoji má hráč chodidla zhruba v šířce boků nebo o něco dále s nohama pokrčenými v kolenou a vahou na přední části chodidel (Obrázek 1). Při nácviu nováčků předvádíme podřep hlubší. Pozornosti by se mělo dostat rovněž pozici zad, a to nejen kvůli technice, ale také ze zdravotních důvodů. Při bránění soupeře zaujímá hráč obranný postoj, který při pohledu připomíná mušketýra a je k soupeři natočen bokem, přičemž svírá florbalovou hůl pouze horní rukou (Obrázek 2). Nezbytné je snížení těžiště pro zvýšení schopnosti rychlé reakce a stability, která je důležitá v osobních soubojích. (Kysel, 2010).



Obrázek 1. Základní (útočný) postoj (Kysel, 2010).



Obrázek 2. Obranný postoj (Kysel, 2010).

2.7.4 Útočné herní činnosti jednotlivce

2.7.4.1 Driblink

Driblink je nejvíce používaným způsobem vedení míčku. Hráč hůl uchopí oběma rukama a posouvá míček z jedné strany na druhou (Karczmarczyk, 2006). Hráč míček stále kontroluje čepelí hole, ta se nesmí od míčku příliš vzdalovat. Snaží se tedy o co nejmenší vzdálenost mezi čepelí a míčkem. Neopomenutelné je dodržet správný postoj se sníženým těžištěm. Rozlišujeme dva typy driblinku, a to hokejový, při kterém je míček ovládán střídavě forhendovou a bekhendovou stranou a florbalový, kdy hráč míček ovládá pouze stranou forhendovou (Zlatník, & Vancl, 2001).

2.7.4.2 Vedení míčku

Hráč jej provádí při přesunu po hřišti s míčkem. Může jej provádět buď jednou rukou, nebo oběma naráz. Existuje vícero způsobů, buď to tažením, tlačení nebo již zmíněným dribblingem. Při tažení vede hráč míček vedle těla s čepelí přiklopenou k míčku. Při tlačení pak forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele míček tlačí před sebou (Bělka et al., 2021).

2.7.4.3 Uvolňování s míčkem

Jedná se o činnost, díky které hráč dosáhne lepšího a výhodnějšího postavení pro přihrávku či střelbu. Je uskutečněna pomocí dribblingu, obtočením kolem protihráče či prohozením míčku kolem něj (Bělka et al., 2021; Skružný, 2005).

Pokud je činnost provedena správně a úspěšně, hráč získá pro svůj tým převahu, jež může tým využít ke vstřelení branky. Hráč volí techniku a taktiku provedení dle situace na hřišti, tedy volného prostoru, rozstavení obránců a způsobu bránění (Skružný, 2005).

2.7.4.4 Uvolňování bez míčku

Hráč se odpoutává od svého soupeře a hledá neobsazený prostor ve snaze se dostat do výhodného postavení, ve kterém může obdržet přihrávku. Tato činnost se využívá také při klamání protihráče (Bělka, 2021; Skružný, 2005).

Uvolňování provádí v ideálním případě naráz více hráčů, přičemž přihrávku obdrží ten, jenž je dle nahrávajícího v nejlepším postavení. Uvolňování ostatních hráčů však také plní svou úlohu, neboť se staly jednou z variant pro nahrávajícího hráče a svou činností také přispěly ke zmatení protihráče (Skružný, 2005).

2.7.4.5 Dorážení a tečování míčku

Hráč stojící před branou, či dobíhající k ní, se snaží míček po vyražení dorazit nebo jej usměrnit do branky. Velice často zrovna dobíhající z této situace padne gól, neboť dorážka probíhá z bezprostřední blízkosti branky. Při tečování nedochází jen ke změně dráhy letícího míčku, ale hráč svým postavením cloní brankáři ve výhledu a tím zvyšuje šanci na vstřelení branky (Skružný, 2005).

2.7.4.6 Získání míčku při vhažování

Při vhažování má tým šanci získat míček na svou stranu pro následnou akci. Hráč se tedy pokouší míček buď získat pro sebe nebo jej posunout k jedné ze svých spoluhráčů. Aby bylo vhažování pro hráče úspěšné, musí mít rychlou reakci, sílu v ruce a dobrou techniku hole. Je třeba dbát na postavení, a to tak jak ze strategického hlediska, tak z pohledu pravidel. Vyhraným vhažováním tým nezíská jen výhodu držení míčku, ale i psychickou (Zlatník, & Vancl, 2001).

2.7.4.7 Střelba

Střelba je neodmyslitelnou součástí individuální činnosti hráče v poli. Jedná se o činnost, během které se hráč pokouší dopravit míč do branky. Ve florbale rozlišujeme více druhů střelby dle jejich způsobu provedení. Rozlišujeme tedy střelbu švihem, příklepem nebo střelbu úderem (Skružný, 2005).

Střelba švihem

Vyznačuje se přesností a překvapivostí. Je efektivnější než střelba příklepem a provádí se buď forhendovou stranou nebo stranou bekhendovou. Forhendové provedení střelby je podstatně častější než provedení bekhendové. Je přesnější a hráč může úspěšně provést střelbu i z větší vzdálenosti od branky soupeře. Bekhendové provedení se používá zejména v blízkosti branky soupeře a je překvapivější než střelba forhendovou stranou (Skružný, 2005).

Střelba přiklepnutím

Je na rozdíl od střelby švihem méně přesná, za to se ale vyznačuje větší razancí. Samotné provedení střelby rychlé, díky čemuž je střelba velice překvapivá (Skružný, 2005). Kysel (2010) podotýká, že požaduje vyšší technickou vyspělost.

Střelba golfem

Je velice razantní, za to ale ne tolik přesná. Její velkou nevýhodou je poměrně viditelná signalizace napřáhnutím florbalovou holí. Není tedy tolik nenápadná jako střelba přiklepnutím (Skružný, 2005).

Střelba se provádí hlavně forhendovou stranou, a to dvěma způsoby. První způsob je hokejový, kdy je čepel při nápřahu ve vzduchu a nápřahem čepele po zemi (Skružný, 2005). Druhý způsob je prováděn zrychleným tažením (nápřahem) čepele po zemi. Tento způsob je více přesný, než způsob první, ale méně razantní (Kysel, 2010).

2.7.4.8 Přihrávka

Při přihrávání dochází usměrnění míčku směrem ke spoluhráči, ten následně zpracovává a přihrává nebo střílí. Úspěšné provedení přihrávky závisí na správném uvolnění hráče, jeho schopnosti zpracování a na schopnosti přihrávajícího hráče provedení správně načasovat a na ostatních spoluhráčích, kteří svým pohybem v poli zaměstnávají ostatní protihráče (Skružný, 2005).

Z hlediska způsobu provedení rozlišujeme následující tři typy přihrávek:

- **Přihrávka po zemi**-může být přímá, tedy přímo hráč hráči nebo odrazem a mantinel. Provádí se švihem, krátkým přiklepnutím nebo úderem (Skružný, 2005).
- **Přihrávka vzduchem**-používá se při zahuštěném prostoru protihráči, kdy by míček neproniknul ke spoluhráči. Tato přihrávka je těžko zachytitelná, neboť míček letí nad zemí. Může se provádět švihem nebo přiklepnutím (Skružný, 2005).
- **Přihrávka brankáře**-provádí se, pokud se brankář dostane do držení míčku. Provádí se dvěma způsoby, a to po zemi a odrazem o zem. Přihrávka po zemi se používá zvláště na kratší vzdálenosti nebo pokud je prostor méně zahuštěný a nehrozí, že by se míčku zmocnil tým soupeře. Přihrávka odrazem se používá na větší vzdálenost, za to je hůře zpracovatelná spoluhráčem (Skružný, 2005).

2.7.5 Obranné herní činnosti jednotlivce

Obranné herní činnosti jsou v očích mnoha hráčů nedoceny, neboť mají pocit, že hrají pouze tehdy, když jsou v držení míčku, ten je ale nutné nejdříve získat, vybojovat. Florbal je o střídání mezi útokem a obranou, proto bychom na tuto nepostradatelnou činnost zapomínat neměli (Kysel, 2010).

2.7.5.1 Obsazování hráče bez míčku

Slouží ke znemožnění hráči obdržet přihrávku. Pro efektivní obsazení musí bránící hráči zaujmout správné postavení. Zpravidla se obsazující hráč staví mezi protihráče bez míčku a s míčkem (Bělka et al., 2021; Zlatník, & Vancl, 2001). Ve hře platí, že čím blíže brance, tím těsnější obsazování je. Rozlišujeme tedy obsazování na volné a těsné (Bělka et al., 2021).

2.7.5.2 Obsazování hráče s míčkem

Provádí jeden nebo více hráčů s úmyslem vybojovat míček, zatlačit soupeře do nevýhodného postavení, donutit jej k chybě nebo zamezit přihrávce či střelbě (Bělka et al., 2021; Kysel, 2010).

Kysel (2010) jej rozděluje do dvou fází, kdy v první fázi hráč vyvíjí tlak na soupeře a pokouší se ho donutit k chybě, což provádí pomocí atakování, pohybu či postavení. Ve druhé fázi dochází k odebírání míčku soupeře, k čemuž je zapotřebí, aby soupeř neměl míček pod kontrolou, byl zády do hřiště či u mantinelu nebo neměl možnost někomu přihrát apod. Pokud má ale soupeř míček pod kontrolou, je velice těžké jej v rámci pravidel vybojovat.

2.7.5.3 Obrana prostoru

Provádí se v situaci, kdy je soupeř v přečíslení, typickou situací je tedy soupeřův protiútok. Bránící hráč postupuje s dvěma a více protihráči, přičemž se nachází mezi nimi, ale blíže k vlastní brance. Florbalovou holí manipuluje tak, aby minimalizoval možnost přihrávky, protože ta znamená vysokou šanci vstřelení branky. Bránící hráč se tedy pokouší za každou cenu zamezit přihrávce a pokrytí střely je spíše na brankáři. Je třeba se vyvarovat velmi časté chyby zaujetí postavení proti tělu protihráče, a ne proti jeho čepeli. (Kysel, 2010).

Specifickou obranou prostoru je obrana při standartních situacích, kdy jsou hráči v pokleku na jednom kolenu ve vzdálenosti tří metrů od míčku a v ose mezi brankou a míčkem. Platí, že čím blíže k brance se situace nachází, tím více hráčů se obrany prostoru zapojuje, přičemž přímo u branky se může jednat o téměř všechny hráče (Kysel, 2010).

2.8 Nácvič přihrávky

2.8.1 Posloupnost nácvič

Při nácvič dodržujeme dle Skružného (2005) následující posloupnost:

- 1) Přihrávku provádíme na místě
- 2) Přihrávka na místě s následujícím pohybem po ní
- 3) Přihrávka na pohybujícího se hráče
- 4) Přihrávka provedená v pohybu na pohybujícího se hráče

2.8.2 Chyby

U provádění přihrávky a jejich nácvič provádí hráči řadu chyb, kterých je ale nezbytné se vyvarovat (Skružný, 2005).

Skružný (2005) zmiňuje níže nejčastější chyby:

Hráč přijímající přihrávku:

- Nesnížené těžiště
- Hůl ve vzduchu
- Hůl svírá příliš tvrdě a důsledku toho mu míček odskakuje
- Zapomíná se pro přihrávku uvolňovat

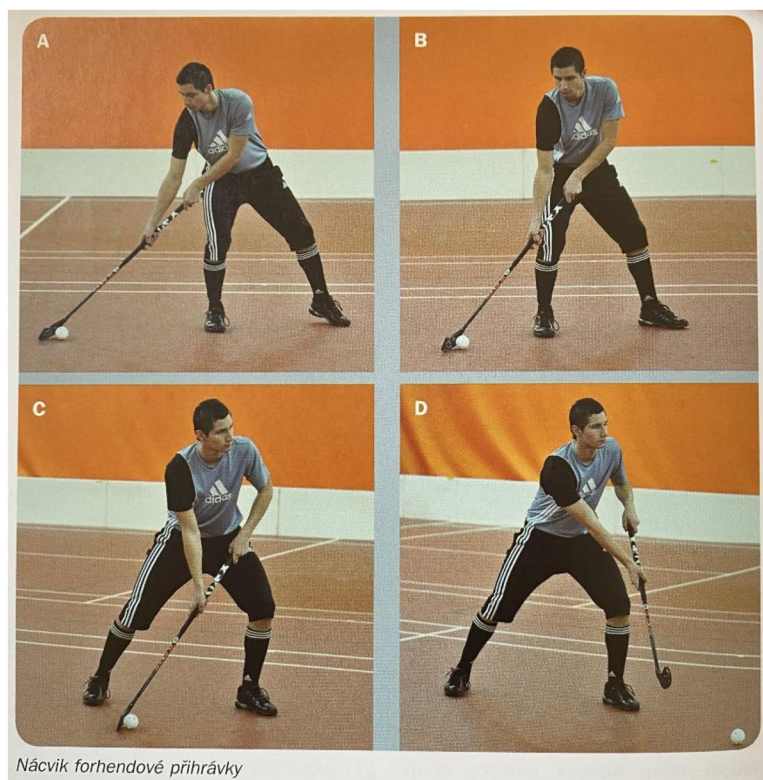
Přihrávající hráč:

- Nesnížené těžiště
- Čepel hole není natočena ke spoluhráči
- Přihrává na neuvolněného spoluhráče
- Přihrávka před vlastní brankou

2.8.3 Přihrávka forhendovou stranou

Hráč zaujímá základní postoj s rozkročenýma nohama a bokem k hráči, kterému nahrává. Míček se dotýká zhruba středu čepele, která je nakloněna směrem k míčku, díky čemuž se bude míček pohybovat po provedení přihrávky po zemi. Spodní ruka svírající hůl je natažena za tělem, přední noha je téměř natažená a váha je přesunuta na zadní nohu. Jedná se o nohu stejné strany jako spodní ruka, tedy pravá ruka-pravá noha atd. Pohyb hole při přihrávce je rovný. Pokud je hráč začátečník, kontroluje provedení přihrávky zrakem. Postupně s pohybem hole

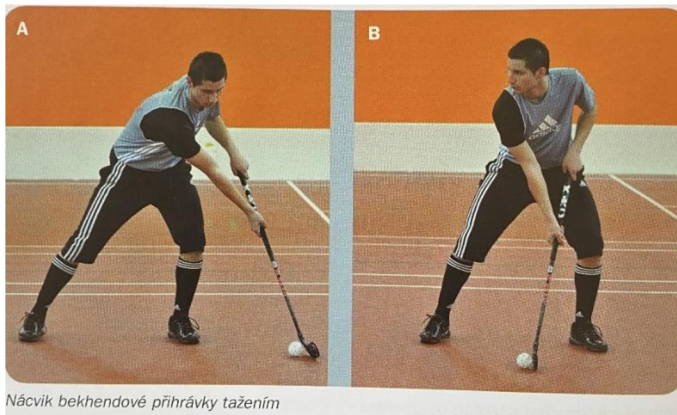
se přesune váha ze zadní nohy na přední a na konci přihrávky je váha téměř na přední noze, přičemž zadní noha je natažená. Čepel je stále přikloněna směrem k míčku, v opačném případě se míček bude pohybovat vzduchem. Při nácviку dáváme důraz na správný postoj těla, neboť je důležitý pro provedení více dovedností (Kysel, 2010). Názorný příklad provedení nalezneme na obrázku.



Obrázek 3. Nácvik forhendové přihrávky (Kysel, 2010).

2.8.4 Přihrávka behendovou stranou

Provádí se z opačné strany, než přihrávka stranou forhendovou, přičemž je hráč natočen bokem k cíli přihrávky. Opět je přihrávka prováděna za přenášení těžiště ze zadní nohy na přední. Míček je čepelí tlačen ve směru přihrávky (Obrázek 4). Vzhledem k malé razanci při přihrávání tažením využíváme i způsob úderem, kdy hráč napřáhne hůl, buď to po zemi (Obrázek 5) či vzduchem (Obrázek 6) a provede úder do míčku středem čepelí, přičemž samotný úder je z části prováděn do země, tedy naklopením čepelí proti zemi, díky čemuž se míček bude pohybovat po zemi (Kysel, 2010). Příklad nalezneme na Obrázku 2.



Nácvik bekhendové přihrávky tažením

Obrázek 3. Nácvik bekhendové přihrávky tažením (Kysel, 2010).



Obrázek 4. Přihrávka bekhendem úderem po zemi (Kysel, 2010).



Obrázek 5. Přihrávka bekhendem s nápřahem ze vzduchu (Kysel, 2010).

2.8.5 Přihrávka vzduchem

Provedení přihrávky je téměř totožné jako při realizaci přihrávky po zemi. Rozdíl je v držení těla, kdy je těžiště snižené více a přenesené vzad a v době kontaktu míčku s čepelí, neboť je možné ji zkrátit. Při úderu je čepel nakloněna směrem od míčku, čímž docílíme vymrštění míčku do vzduchu. Na úhlu naklonění velice záleží, jelikož spolu s razancí určuje trajektorii letu. Lze přihrávat tahem i úderem, a to jak forhendovou stranou, tak stranou bekhendovou (Kysel, 2010).

2.8.6 Zpracování přihrávky

Jeho průběh velice podobný jako při přihrávání samotném, jen probíhá obráceně. Hráč začíná ve stejné pozici jako po dokončení přihrávky, před míčkem couvá a tlumí jej středem čepele, která je nakloněna směrem míčku. Těžiště hráč přenáší z přední nohy na zadní, tedy rovněž opačně oproti přihrávce. Vždy dáváme pozor na dodržení pravidel hry, zvláště pak při zpracování míčku ze vzduchu, kdy je větší šance hry rukou, vysokou holí, výskoku či hry hlavou (Kysel, 2010).

2.9 Nácvik střelby

2.9.1 Metodické poznámky

Každý styl střelby je jinak náročný na provedení a má svá specifika, proto je dle Skružného (2005) doporučeno dodržet následující body:

- Ze začátku cvičíme střelbu švihem
- Ze začátku trénujeme na místě, ideálně o stěnu či mantinel
- Je dobré provádět cvičení střelby bekhendem
- Při nácviku střelby příklepem provádíme zprvu krátký nápřah (10-15 cm), který následně zvětšujeme

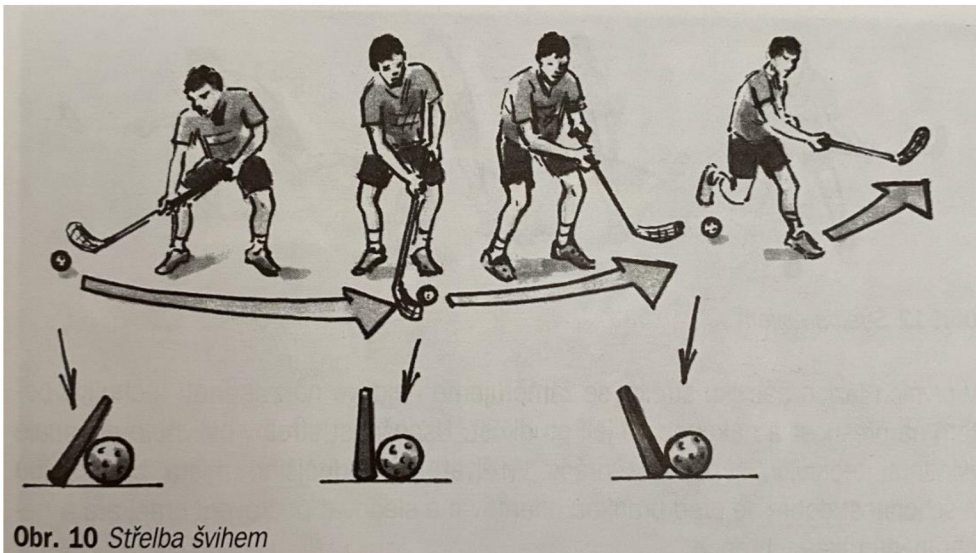
2.9.2 Chyby

Chyby snižují účinnost střelby a tím pádem i pravděpodobnost na vstřelení branky, je proto nutné se jim vyvarovat. Níže jsou dle Skružného (2005) uvedeny nejčastější chyby:

- Provedení střelby v záklonu
- Obrácené postavení nohou
- Nesprávný úchop (ruce příliš u sebe)
- Po provedení střelby hráč zrakem nekontroluje míček a případně jej nedoráží
- Laxní uchopení hole v průběhu střelby
- Nápadný nápřah (obrana stihne zareagovat)
- Hráč nedává pozor na postavení brankáře

2.9.3 Střelba švihem

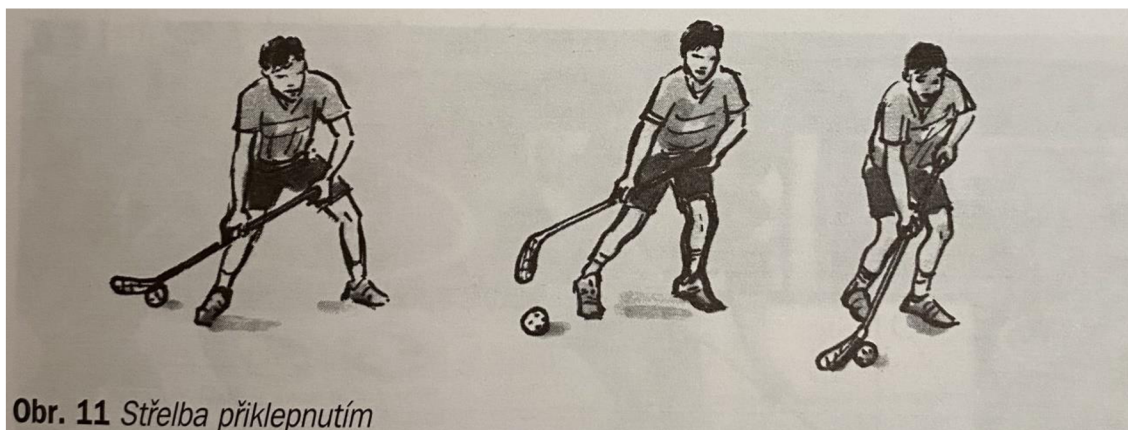
Samotné provedení je v mnoha ohledech podobné přihrávce, je však dynamičtější a obsahuje rozdíl v trajektorii. Hráč zaujímá základní postoj bokem ve směru střelby, přičemž má za tělem přiklopenou čepel k míčku. Následně táhne pomocí čepele míček po zemi a impulsem do podložky jej vymrští (Obrázek 7) (Kysel, 2010).



Obrázek 6. Střelba přiklepnutím (Skružný, 2005).

2.9.4 Střelba přiklepnutím

Střelba začíná vzdálením čepele od míčku, následně se směr pohybu čepele změní proti míčku zrychleným pohybem, kterým hráč do míčku provede úder. Úder by měl být proveden ideálně na úrovni přední nohy (Obrázek 8). Tento postup je stejný u obou způsobů provedení střelby, tedy forhendové i bekhendové (Kysel, 2010; Skružný, 2005).

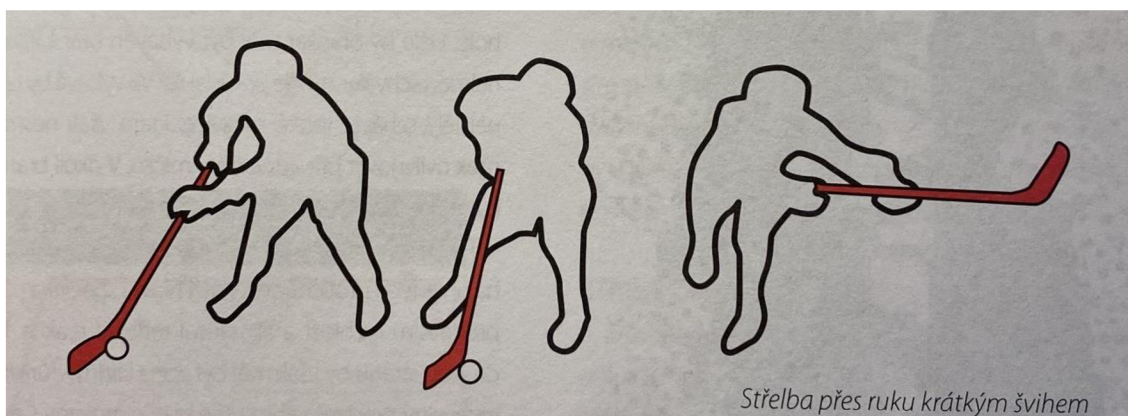


Obr. 11 Střelba přiklepnutím

Obrázek 7. Střelba přiklepnutím (Skružný, 2005).

2.9.5 Střelba behendem

Technika je velice podobná technice behendové přihrávky, rozdíl je v razanci a úhlu čepel proti míčku. Hráč je postaven bokem ke směru střelby, míček se nachází před ním asi půl metru. Míček je tahem či úderem vymrštěn k cíli střelby, přičemž čepel je nakloněna směrem od míčku, čímž je vymrštěn do vzduchu (Obrázek 9) (Karczmarczyk, 2006).

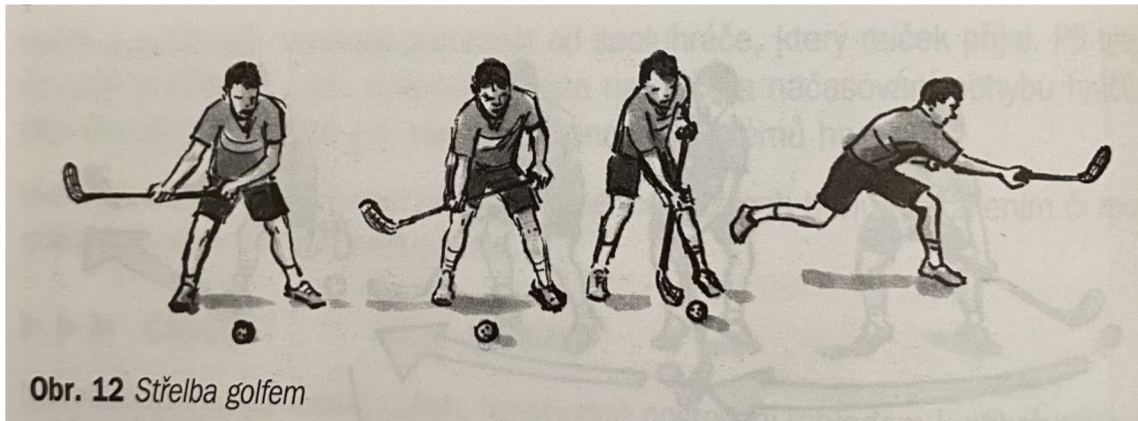


Střelba přes ruku krátkým švihem

Obrázek 8. Střelba behendem krátkým švihem a přiklepnutím (Karczmarczyk, 2006).

2.9.6 Střelba golfem

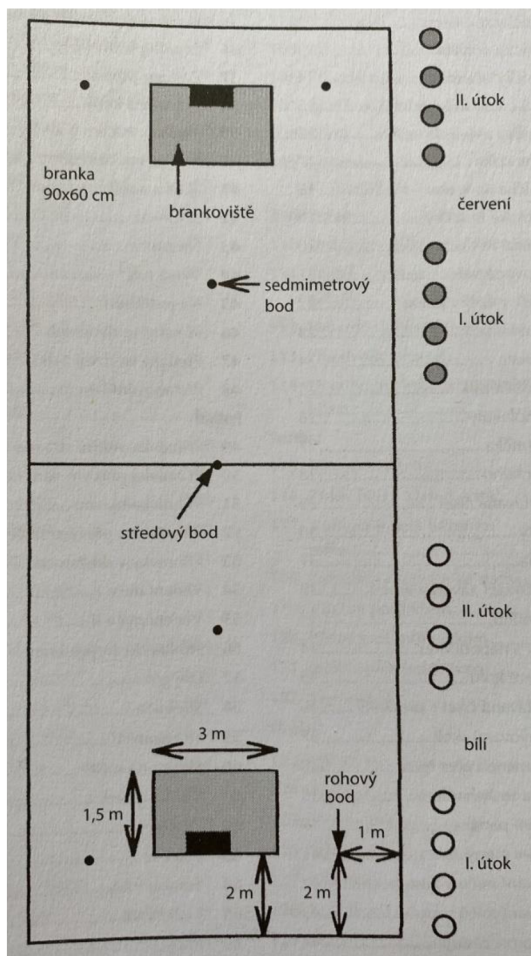
Hráč stojí bokem ve směru střely, míček má před sebou asi půl metru a nohy mírně rozkročeny. Váhu hráč přenáší na přední nohu, tedy pokud hraje na levou stranu, tak na pravou nohu a naopak. Spodní rukou svírá hůl trochu níže a napřahuje ji maximálně do úrovně pasu, následně provede úder středem čepel, která pokračuje dopředu a zároveň nahoru (Obrázek 10). Dáváme však pozor na došvih, neboť se čepel nesmí ocitnout nad úrovní pasu. Důležité je, aby hůl při kontaktu se zemí prohnula a tím míček vymrštila ve směru střelby (Karczmarczyk, 2006).



Obrázek 9. Střelba golfem (Skružný, 2005).

2.10 Miniflorbal

Hrací plocha je oproti klasickému florbalu menší (Obrázek 11). Hra probíhá bez brankáře se čtyřmi hráči v poli na obou stranách, nicméně minimální počet hráčů v týmu je osm. Hrací doba je dvakrát 15 minut, přičemž střídat může tým neomezeně v průběhu hry. Branka platí pouze florbalovou holí a platí i vlastní gól. Vhazování se uskutečňuje po vstřelení gólu nebo při zahájení hry, a to ve středu hřiště. Hráči, účastníci se vyhazování, stojí naproti sobě s čepelemi rovnoměrně položenými na zemi. Ostatní hráči stojí nejblíže 3 metry od nich. Pokud při hře míček opustí hrací plochu, následuje autové rozehrání, jenž se provádí z místa, kde míček hrací lochu opustil, a to 1 metr od mantinelu a maximálně do 3 sekund. Hráč nesmí rozehrát tažením či zvedáním, ale úderem. Hráči soupeře musí zaujmout vzdálenost minimálně 3 metry od místa rozehrávky. Pokud přímo z rozehrávky padne branka, není uznána (Pokorný, 2019).



Obrázek 10. Hrací plocha (Pokorný, 2019).

2.10.1 Přestupky

Dle Pokorného (2019) rozdělujeme přestupky následovně:

- Sekání
- Hákování či nadzvedávání hole soupeře
- hra ve výskoku, hlavou, rukou a přihrávka nohou
- hra mezi nohami protivníka
- zpracování míčku nohou dvěma a více dotyků
- nabíhání a strkání do soupeře
- hra v brankovišti (bránící hráč-trestné střílení, útočící hráč-rozehrávka bránícího se týmu 3 metry od brankoviště)
- přílišný nápřah či došvih po střelbě (nad úroveň pasu)
- hod holí, nesportovní chování, držení soupeře
- hra vysokou holí (nad úrovní kolen)

2.10.2 Tresty

Pokorný (2019) uvádí, že tresty následují při vážnějších porušení pravidel nebo u předem definovaných přestupků, přičemž je rozděluje následovně:

- volný úder (pravidla stejná jako při rozehrávce, je ale možné přímo vstřelit branku)
- vyloučení po dobu 2 minut po opakovaném přestupku nebo hrubém porušení pravidel
- trestné střílení ve vzdálenosti 7metrů s absencí brankáře po faulu ve velké příležitosti vstřelit branku hráčem v brankovišti

2.10.3 Úprava pravidel

Ne vždy jsou k dispozici takové podmínky, aby mohla probíhat dle výše uvedených pravidel. Proto jsou pravidla mnohdy upravována podle podmínek školy, sportovního klubu či jiných uskupení. Typickou situací může být úprava pravidel pro potřeby konkrétního turnaje. Úpravy jsou různé a mohou se týkat počtu hráčů na hřišti, délky hry, dosazením brankářů či úpravou rozměrů hřiště atd.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavení zásobníku průpravných cvičení, průpravných her a herních cvičení pro rozvoj střelby a přihrávky ve florbale u dětí mladšího školního věku.

3.2 Dílčí cíle

- Analyzovat odbornou literaturu
- Zvolit vhodná průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry
- Graficky zpracovat cvičení a hry v programu Easy Sport graphic 1.0 a metodicky je popsat

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Zdroje použité k napsání této bakalářské práce byly výhradně sekundární, a to v písemné nebo internetové podobě.

Konkrétní zdroje jsem vyhledal zadáváním klíčových slov do vyhledávače knihoven a internetové databáze. Klíčová slova jsem zadával následující: florbal, volejbal, průpravné hry, průpravná cvičení, herní cvičení, mladší školní věk, didaktické formy, tréninková jednotka, motorické učení.

Ústřední knihovna UP Zbrojnice:

<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>

Knihovna Fakulty tělesné kultury:

<https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>

Internetová databáze ProQuest:

<https://www.proquest.com/?accountid=16730>

4.2 Grafické znázornění cvičení v programu Easy Sport graphic 1.0

Jedná se o program společnosti Easy Sports-Software (<https://easysportssoftware.com/>), v němž byla graficky zpracována všechna průpravná cvičení, herní cvičení a všechny průpravné hry. Práce v programu je velice jednoduchá, jelikož je program přehledný, snadno ovladatelný a nabízí velké množství grafických prvků ke znázornění jednotlivých úkonů hráčů a prostředků pro trénink a samotnou hru (Obrázek 12).



Obrázek 11. Vysvětlivky.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Průpravná cvičení

1. Přihrávky o mantinel

Doporučený věk: 6 a více let

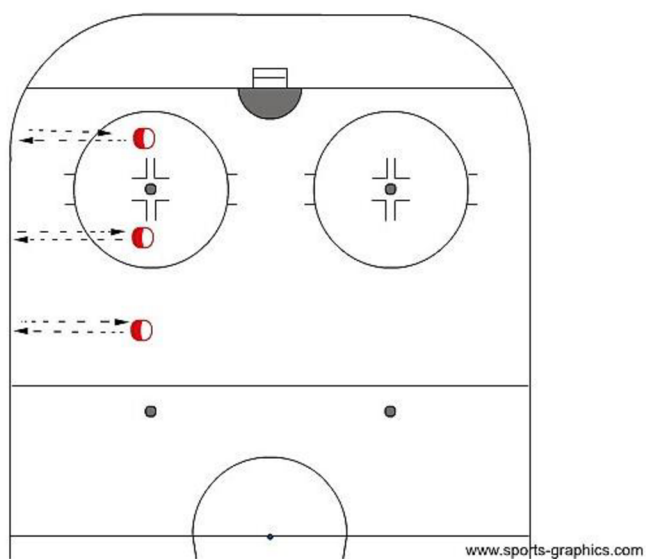
Pomůcky: míčky, mantinely (je možné použít i lavičky nebo stěnu)

Modifikace: změna způsobu provedení

Rozvoj herních dovedností: přihrávka

Minimální počet hráčů: 1

Hráč stojí naproti mantinelu a provádí přihrávku proti němu. Míček se k němu odráží, následuje jeho zpracování a přihrávka se opakuje. Toto cvičení se využívá zejména u začátečníků nebo při rozehrání (Skružný, 2005).



Obrázek 12. Přihrávky o mantinel.

2. Přihrávání ve dvojici

Odporučený věk: 6 a více let

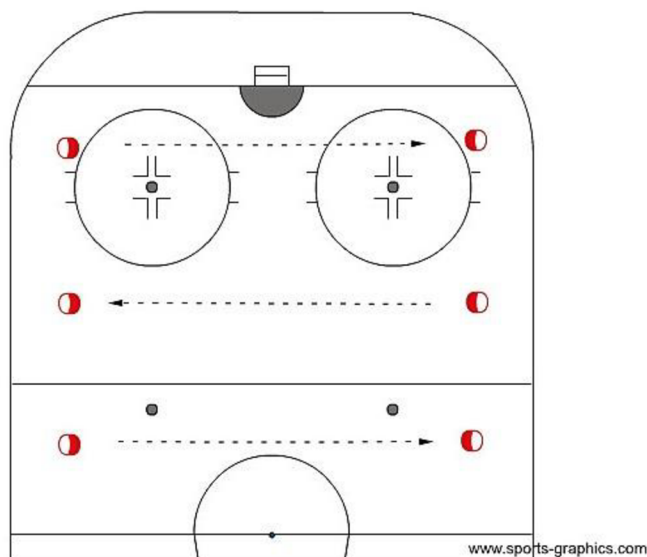
Pomůcky: míčky

Modifikace: obměna způsobu přihrávky

Rozvoj herních dovedností: přihrávka

Minimální počet hráčů: 2

Hráči stojí naproti sobě a přihrávají si míček. U začátečníků zprvu nevyžadujeme přihrávání z první, ta přichází až po osvojení základní techniky přihrávky. Trénujeme jak přihrávku forhendovou, tak i bekhendovou. Vzdálenost a razance přihrávek mezi hráči se odvíjí podle jejich technické vyspělosti. U začátečníků tedy začínáme s kratší vzdáleností, kterou následně zvětšujeme (Votík & Šrámková, 2011).



Obrázek 13. Přihrávání ve dvojici.

3. Přihrávání v zástupech

Doporučený věk: 8 a více let

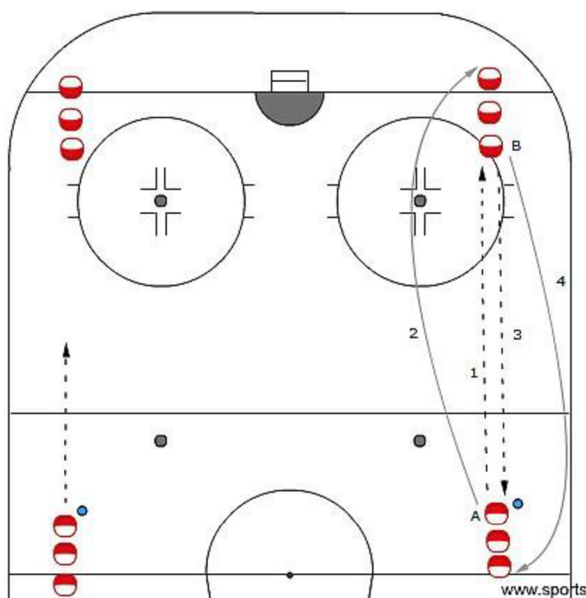
Pomůcky: míčky, kužely

Modifikace: změna způsobu provedení a počtu přihrávek při výměně

Rozvoj herních dovedností: přihrávky

Minimální počet hráčů: 3

Děti jsou rozděleny do čtyř skupin, přičemž každá skupina zaujme jeden roh hřiště, ve kterém se seřadí do zástupu. Podle celkového prostoru rozhodneme, zda budou přihrávky prováděny po délce či šířce hřiště a podle toho je proti sobě postavíme. Máme tedy proti sobě orientované zástupy. Hráč A nahrává hráči B, vybíhá a řadí se na konec protilehlého zástupu. Následně přihrává hráč B a celá situace se opakuje. Pro maximální využití prostoru je možné provádět přihrávky šikmo přes hřiště (Votík, Špottová, & Denk, 2020).



Obrázek 14. Přihrávání v zástupech.

4. Výměna a střelba

Doporučený věk: 7 a více let

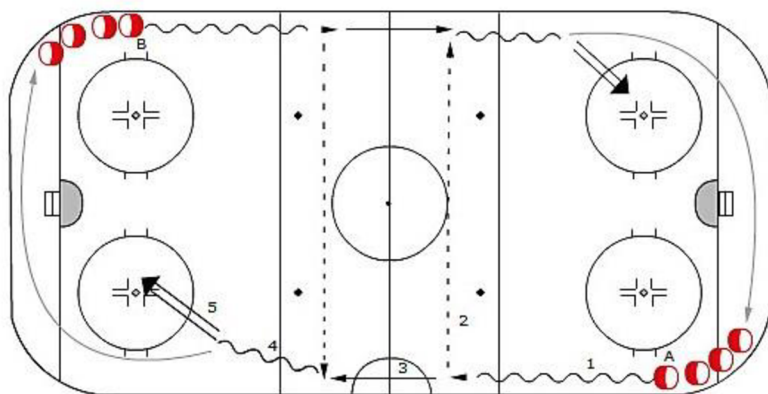
Pomůcky: branky, míčky

Modifikace: předem nařízená střelba z první, konkrétní způsob provedení střelby a přihrávky

Rozvoj herních dovedností: přihrávka, střelba

Minimální počet hráčů: 6

Hráči jsou rozděleni do dvou zástupů, přičemž každý zástup je umístěn na jedné straně hřiště. Z každého zástupu vybíhá hráč s míčkem (hráči A, B), oba naráz, míček si v polovině hřiště vymění a následně zakončují (Kysel, 2010).



Obrázek 15. Výměna a střelba.

5. Kombinace a střelba

Minimální věk: 6 a více let

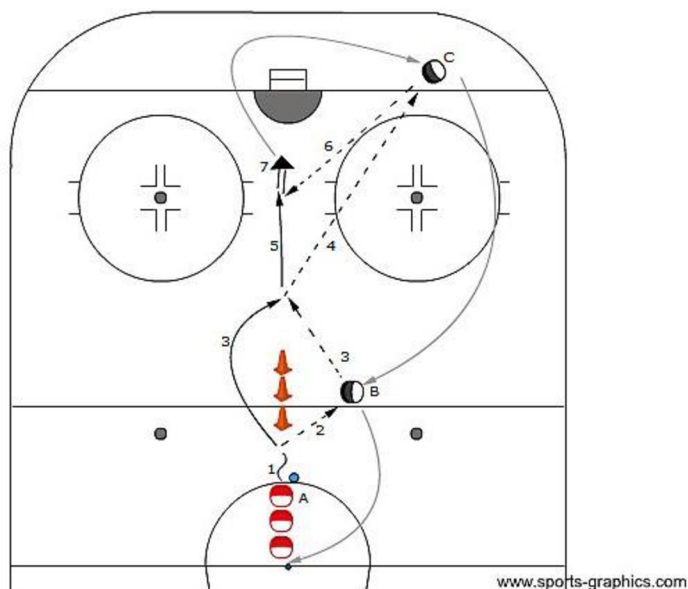
Pomůcky: kužely, míčky, branky

Modifikace: absence nahrávače za brankou (u malých dětí a méně vyspělých hráčů), nahrávačem u kuželů může být trenér sám nebo jeden ze starších hráčů, který na postu zůstává delší dobu

Rozvoj herních dovedností: přihrávka, střelba

Minimální počet hráčů: 3

Hráči jsou seřazeni v zástupu na polovině hřiště. Hráč A vybíhá, překonává kužely naražením si s hráčem B, vzápětí si vymění přihrávku s hráčem C a zakončuje (Skružný, 2005).



Obrázek 16. Kombinace a střelba.

6. Kulomet

Doporučený věk: 6 a více let

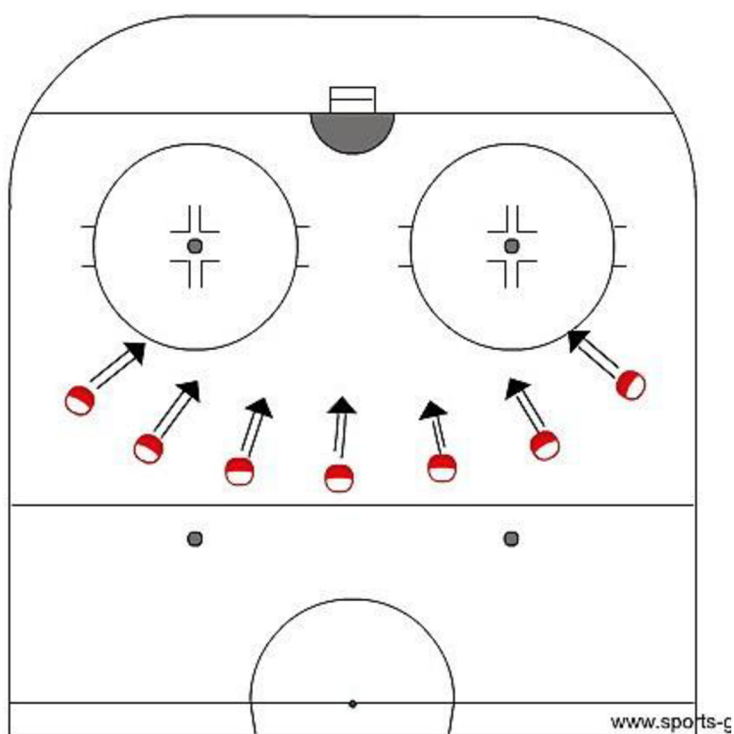
Pomůcky: míčky, branky

Modifikace: změna vzdálenosti, předem definovaný způsob střelby, přítomnost brankáře či jiné překážky

Rozvoj herních dovedností: střelba

Minimální počet hráčů: 1

Hráči jsou postaveni v předem zvolené vzdálenosti od brány vedle sebe tak, aby měl každý prostor ke střelbě. Hráči provádí střelbu jeden pod druhým.



Obrázek 17. Kulomet.

7. Nájezdy

Doporučený věk: 6 a více

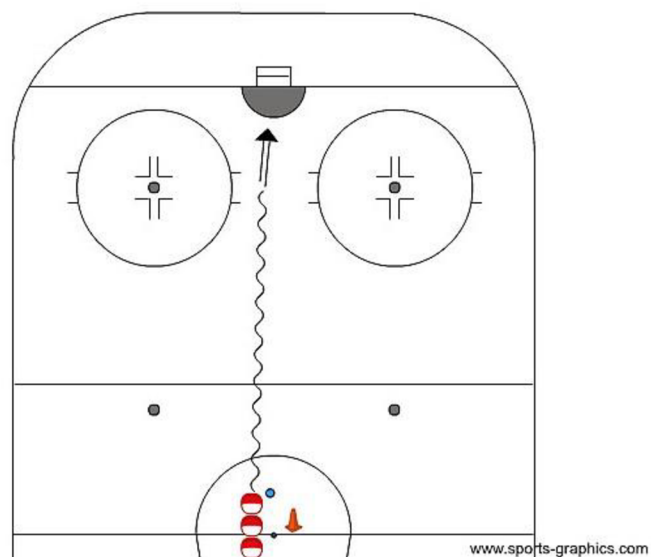
Pomůcky: míčky, branky

Modifikace: nájezd v rychlosti, start ze strany, časové omezení, definování vzdálenosti pro zakončení, absence brankáře

Rozvoj herních dovedností: střelba

Minimální počet hráčů: 1

Hráči se seřadí do zástupu na polovině hřiště směrem k brance, ve které se nachází brankář. Po jednom vyběhají s míčkem a pokouší se brankáře překonat. Pro lepší orientaci hráčů je dobré umístit kužel na místo startu.



Obrázek 18. Nájezdy.

8. Střelba z rohu

Doporučený věk: 6 a více

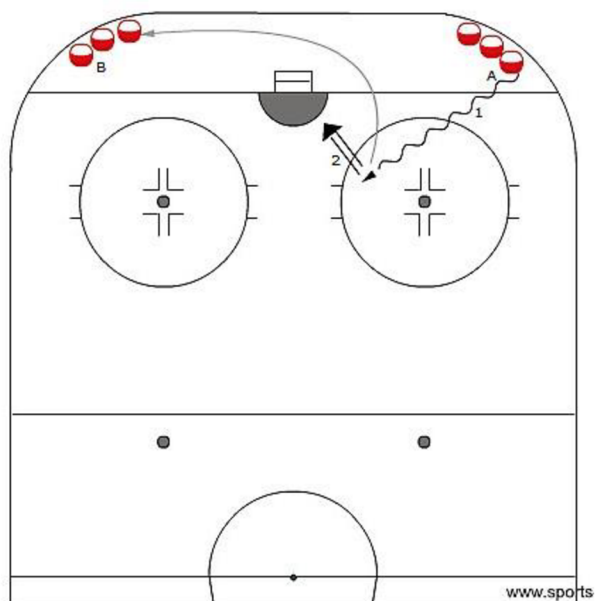
Pomůcky: míčky, branky, kužely

Modifikace: Je možné předem definovat způsob střelby nebo do prostoru před bránou umístit kužel pro označení prostoru pro střelbu.

Rozvoj herních dovedností: střelba

Minimální počet hráčů: 4

Hráči jsou rozděleni do dvou zástupů a v nich postaveni v rozích hřiště na straně branky s brankářem či bez něj. Vybíhá vždy první ze zástupu (hráč A), nachází si místo ke střelbě, zakončuje a řadí se na konec druhého zástupu. Následně vybíhá hráč B a provádí totéž (Zlatník, 2001).



Obrázek 19. Střelba z rohu.

9. Oběhni a přihrávej

Doporučený věk: 9 a více

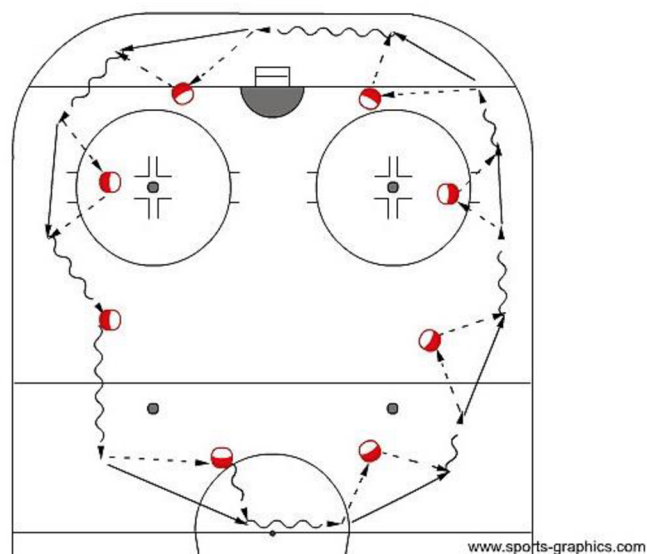
Pomůcky: míčky

Modifikace: u pokročilejších hráčů lze předem definovat styl prováděné přihrávky nebo nařídít přihrávání z první.

Rozvoj herních dovedností: přihrávka

Minimální počet hráčů: 4

Hráči jsou rozestaveni v kruhu, každý má míček. Jeden hráč vybíhá, a s každým, kolem kterého poběží, si vymění přihrávku. Hned za ním vybíhá hráč, se kterým si vyměnil přihrávku jako první a provádí totéž. Každý hráč končí na místě, ze kterého startoval a vyměňuje si přihrávky s ostatními. Cvičení končí v moment, kdy jsou všichni hráči zpátky na svých pozicích (Skružný, 2005).



Obrázek 20. Oběhni a přihrávej.

5.2 Průpravné hry

1. Štafeta

Doporučený věk: 8 a více let

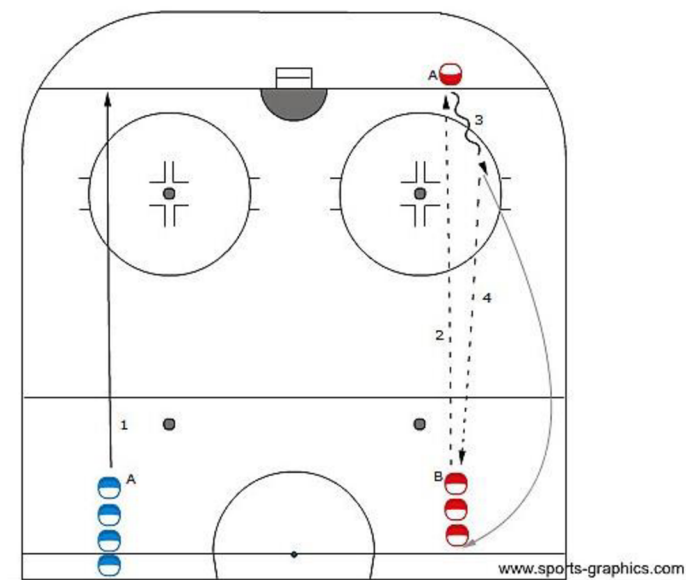
Pomůcky: Kužely, lavičky, branky, florbalové míčky, píšťalka

Modifikace: Přihrávky mohou být pozměněné, například přihrávka o lavičku či vzduchem. Hráči také mohou pře vyběhnutím do pole oběhnout s míčkem svůj tým, udělat otočku, florbalový dribling nebo jiné úkony.

Rozvoj herních dovedností: přihrávka

Minimální počet hráčů: 3

Hráče rozdělíme do dvou nebo více týmů. Každému týmu připadne jeden míček. Hráči se v týmech postaví do zástupu. První v zástupu začíná (hráč A), vybíhá s míčkem a zastaví se na předem určeném místě, ze kterého nahrává hráči stojícímu na startu (hráč B), ten nahrává zpátky. Hráč A nahrávku oplácí, běží zpátky a zařadí se na konec zástupu. Hráč B následně vybíhá a celý proces se opakuje ve spolupráci s dalším hráčem. Tým, který prostřídá všechny hráče jako první, vyhrává.



Obrázek 21. Štafeta.

2. Horké míčky

Doporučený věk: 6 a více let

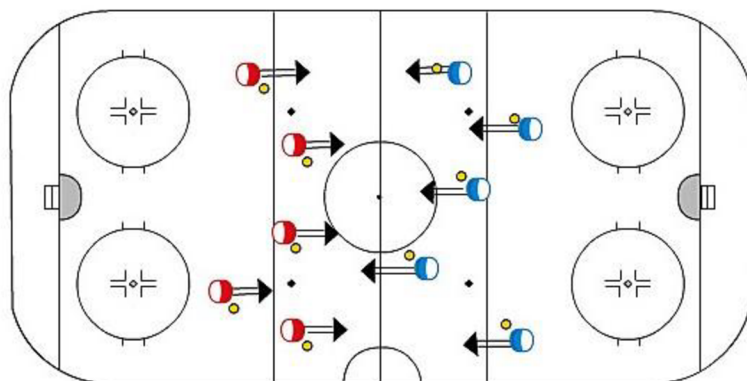
Pomůcky: Florbalové hole, míčky, píšťalka, stopky

Modifikace: Při výrazně odlišné výkonnosti hráčů lze počet hráčů na obou stranách upravit a tím docílit vyrovnané hry.

Rozvoj herních dovedností: dovednosti potřebné k efektivnímu provedení střelby (trefení se do míčku, rychlost provedení úderu, úder z první)

Minimální počet hráčů: 6

Hráče rozdělíme do dvou týmů po stejném počtu žáků, přičemž každému týmu připadne jedna polovina hřiště. Každý tým obdrží stejný počet míčků. Na písknutí hráči pomocí florbalové hole odpalují míčky na polovinu soupeře. Nesmí však překročit půlčí čáru, tedy vstoupit na hřiště soupeře. Trenér ukončí hru písknutím a míčky se spočítají. Nepočítají se ale míčky odpálené po zvukové signalizaci. Tým s menším počtem míčků na své polovině vyhrává.



www.sports-graphics.com

Obrázek 22. Horké míčky.

3. Někdy je lepší přihrát než střílet

Doporučený věk: 8 a více

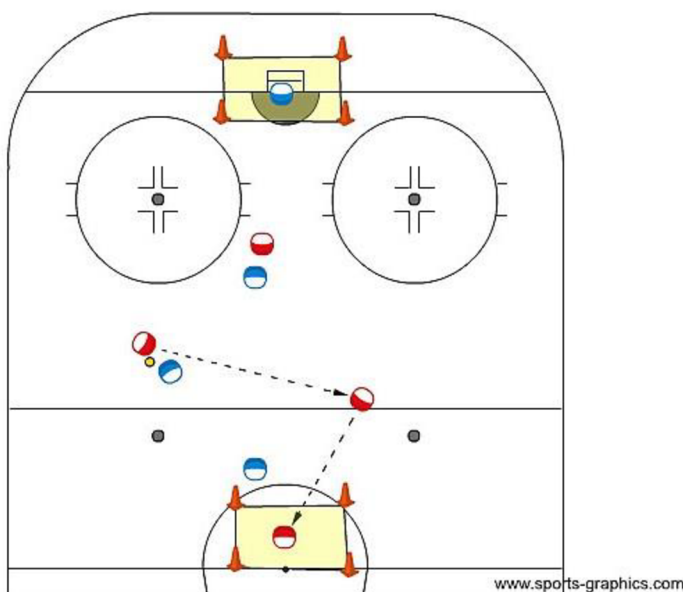
Pomůcky: kužely, stopky, míček

Modifikace: Je možné pozměnit vymezený cílový prostor pro přihrávku, stejně tak počet hráčů v něm.

Rozvoj herních dovedností: přihrávka, souhra, bránění

Minimální počet hráčů: 8

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů. Na místech určených pro branky je vymezen prostor o rozměrech dvakrát 2 metry, je umístěn jeden hráč příslušného týmu. Pravidla jsou stejná jako při klasické hře. Namísto vstřelení gólu však hráči nahrávají svému hráči ve vymezeném prostoru, který se pokouší přihrávky zachytit. Při každé úspěšné nahrávce do vymezeného prostoru se týmu přičítá bod.



Obrázek 23. Někdy je lepší přihrát než střílet.

4. Hra na 4 branky

Doporučený věk: 6 a více

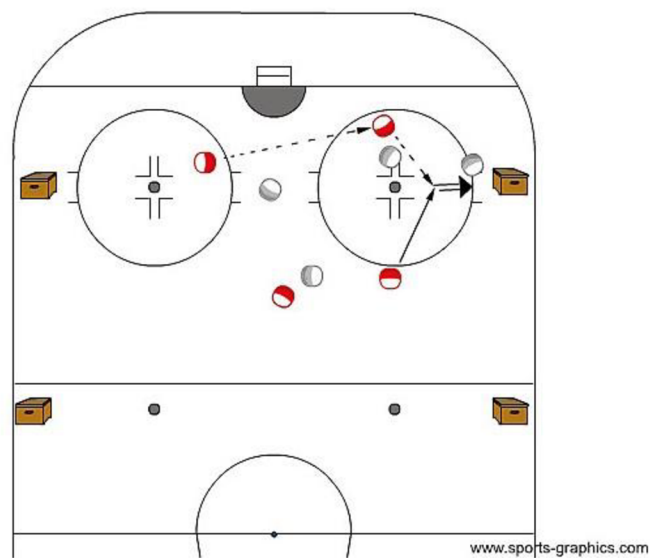
Pomůcky: 4 žíněčky, bedny nebo malé branky, stopky, míčky

Modifikace: Podle výkonnosti hráčů volíme buď větší či menší branky.

Rozvoj herních dovedností: přihrávka, střelba, spolupráce, týmová souhra

Minimální počet hráčů: 6

Hra probíhá stejně jako při klasické hře, včetně jejich pravidel. Rozdíl je v absenci brankářů a počtu branek. V tomto případě jsou na hrací ploše přítomny 4 branky, 2 na jedné a 2 na druhé straně. Oba týmy tedy brání dvě branky současně. Branky jsou tvořeny pomocí beden, žíněnek nebo v ideálním případě malých branek (Velenský, 2005).



Obrázek 24. Hra na 4 branky.

5. Mysli i na obranu

Doporučený věk: 8 a více let

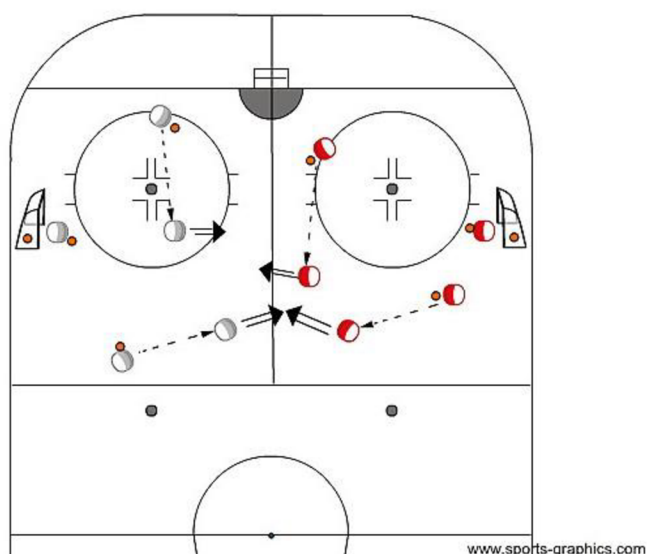
Pomůcky: Florbalové hole, míčky, píšťalka, stopky, branky

Modifikace: Zle zrušit povinnost před střelbou obdržet přihrávku, nebo naopak můžeme počet potřebných přihrávek ke střelbě navýšit.

Rozvoj herních dovedností: přihrávka, střelba

Minimální počet hráčů: 4

Stejně jako u výše uvedené hry rozdělíme žáky do dvou týmů, každý tým se usadí na jedné polovině hřiště, přičemž na polovinu soupeře nesmí vkročit. Na každé polovině hřiště je umístěna branka na vyhovujícím místě dle schopností hráčů. Oba týmy dostanou 4 míčky a snaží se vstřelit gól tomu druhému, ti mohou pokusy soupeře bránit vlastním tělem. Hráč však může vystřelit až v moment, kdy dostane přihrávku od druhého hráče. Hrát se může na čas nebo na předem daný počet gólů.



Obrázek 25. Mysli i na obranu.

6. Král střelců

Doporučený věk: 8 a více let

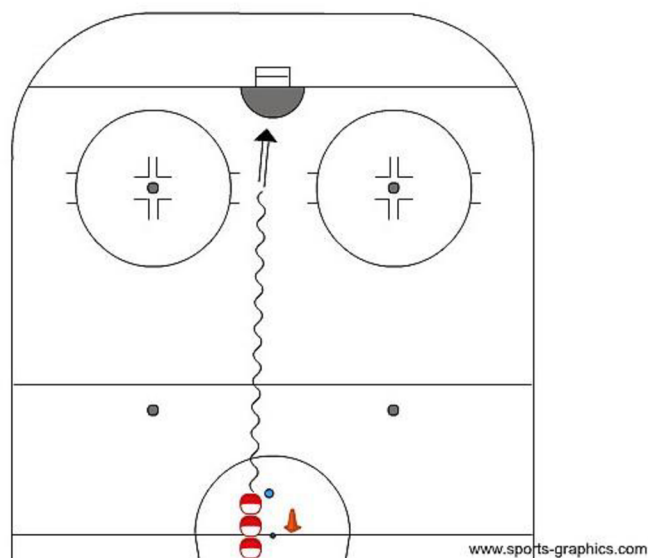
Pomůcky: florbalové hole, míčky, brankářská výstroj, branka

Modifikace: Hráči mohou namísto vypadnutí ze hry provádět silová cvičení. V tomto případě se ale nehraje na vítěze, ale hra se ukončuje na uvážení trenéra nebo po vypršení předem stanovené doby.

Rozvoj herních dovedností: střelba

Minimální počet hráčů: 4

Hráči se postaví na polovinu hřiště do zástupu, každý s míčkem a florbalovou holí. Do branky je umístěn brankář. Hráči budou postupně provádět nájezdy. Pokud hráč vstřelí branku, tak hráč za ním musí vstřelit branku také, jinak vypadne ze hry. Hráč, který je na řadě po hráči, který před ním ze hry vypadnul, dát gól již nemusí. Hráč, který zůstane jako poslední ve hře, se stává vítězem.



Obrázek 26. Král střelců.

7. Hráči proti brankáři

Doporučený věk: 6 a více let

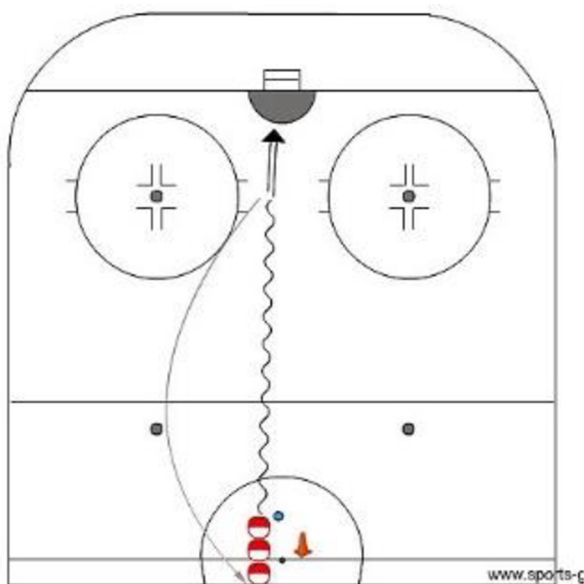
Pomůcky: míčky, branky

Modifikace: je možné předem definovat způsob střelby nebo vymežit prostor, ze kterého musí hráči vystřelit

Rozvoj herních dovedností: střelba

Minimální počet hráčů: 2

Princip hry je stejný jako u krále střelců. Nehrají však hráči proti sobě, ale proti brankáři. Všem hráčům se dohromady sčítají vstřelené branky a brankáři chycené nájezdy. Počet nájezdů v jedné hře pro jednoho hráče se různí a záleží na celkovém počtu hráčů. Jedna hra by měla obsahovat alespoň deset nájezdů. Pokud máme tedy hráčů pět, každý hráč provede nájezd na brankáře aspoň dvakrát za jednu hru. Hráčům je dopředu sdělen počet gólu, jenž musí dohromady nastřílet, pokud se jim to povede, vyhrávají a brankář musí udělat trestné cvičení, například kliky či dřepy. V opačném případě cvičení provádí hráči.



Obrázek 27. Hráči proti brankáři.

8. Přihrávej rychle a vyhraj

Doporučený věk: 8 a více let

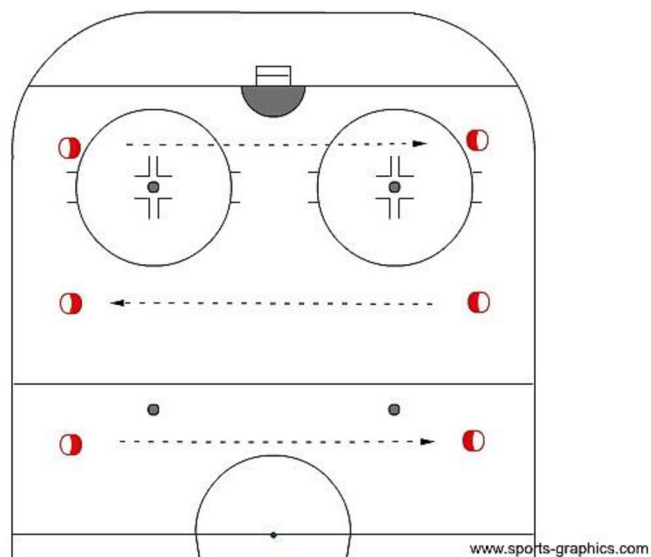
Pomůcky: míčky

Modifikace: je možné hrát na čas, také můžeme pozměnit počet hráčů v týmu.

Rozvoj herních dovedností: přihrávka

Minimální počet hráčů: 4

Hráči se postaví proti sobě a vyměňují si přihrávky. Vítězí dvojice, která si stihne vyměnit co nejdříve předem určený počet přihrávek. Počet přihrávek se odvíjí od věku a technické vyspělosti hráčů, přičemž u těch nejmenších hráčů doporučujeme menší počet přihrávek (Pokorný, 2019).



Obrázek 28. Přihrávej rychle a vyhraj.

9. Honěná dvou míčů

Doporučený věk: 9 a více let

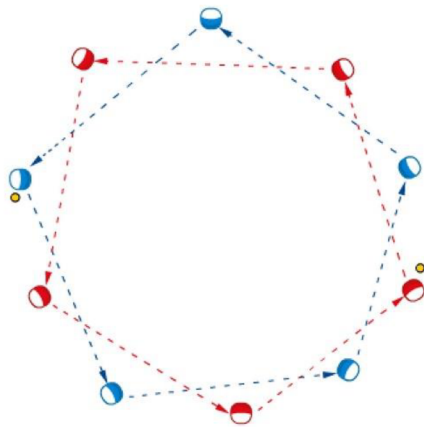
Pomůcky: míčky odlišné barvy

Modifikace: je možné hrát na počet kol, které urazí míček jednotlivého týmu

Rozvoj herních dovedností: přihrávka

Minimální počet hráčů: 6

Hráči v kruhu jsou rozděleni na první a druhé, tím se vytvoří dva týmy. Každý tým obdrží jeden míček, barvy míčků však musí být rozdílné. Míčky jsou při startu umístěny naproti sobě. Oba týmy si přihrávají v jednom směru a vyhrává ten tým, jehož míček dostihl míček soupeře. Pokud však tým udělá chybu a ztratí nad míčkem kontrolu, vyhrává soupeř (Pokorný, 2019).



www.sports-graphics.com

Obrázek 29. Honěná dvou míčů.

10. Lodní bitva

Doporučený věk: 6 a více

Pomůcky: kužely, plastové lahve či plechovky, lavičky, míčky

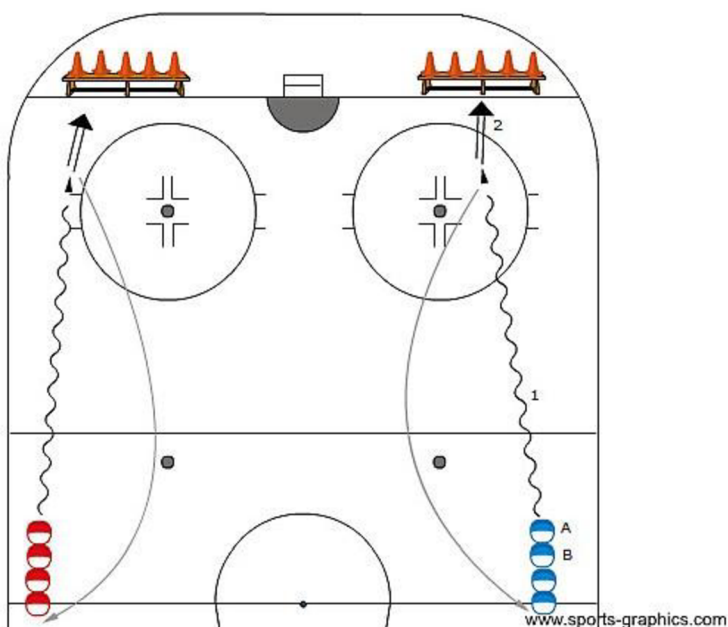
Modifikace: cíle můžeme umístit i na zem pro snížení obtížnosti nebo trénink střelby po zemi.

Podle věku a technické vyspělosti hráčů měníme vzdálenost střeleckých cílů a také je samotné (velikost, váha). Platí tedy, že čím mladší hráči, tím lehčí a blíže umístěné jsou cíle střelby.

Rozvoj herních dovedností: střelba, vedení míčku

Minimální počet hráčů: 6

Hráči jsou rozděleni do dvou týmů, každý hráč dostane jeden míček. Na lavičky jsou umístěny plastové lahve, plechovky či kužely. Každý tým je umístěn na jedné straně hřiště, na straně druhé, naproti němu, je lavička s kužely. Hráč A vybíhá a na předem definovaném místě střílí ve snaze shodit co nejvíce kuželů, má však jen jeden pokus. Poté dobíhá zpátky ke svému zástupu a řadí se na jeho konec. Vybíhá hráč B, provádí to samé a proces se opakuje. Hráči si navzájem nesmí bránit v pohybu. Vyhrává tým, který shodil první všechny předměty na své lavičce (Bělka, 2018).



Obrázek 30. Lodní bitva.

11. Přetlačování míče

Doporučený věk: 7 a více let

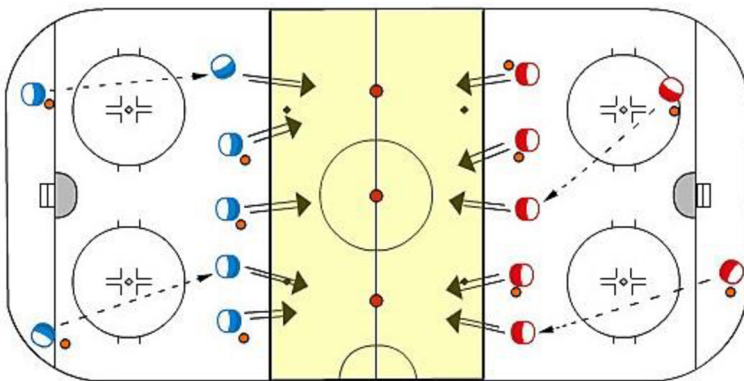
Pomůcky: míče, míčky, stopky

Modifikace: Lze hrát také na čas a vítězí družstvo, které přetlačilo míče blíže k soupeři. Rovněž lze upravit počet míčů. Dle věku a technické vyspělosti hráčů optimalizujeme rozměry pásma a provedeme výběr správných míčů (velikost, hmotnost).

Rozvoj herních dovedností: přesnost střelby, spolupráce

Minimální počet hráčů: 6

Ve středu hřiště vymežíme pásmo (5-12 metrů) a doprostřed umístíme tři míče (gymbally, molitanové míče, volejbalové míče). Hráči soupeří ve dvou týmech, přičemž každý tým zaujímá postavení u jedné strany pásma a má k dispozici stejný počet míčků. Míčky se snaží míče v pásmu přetlačovat k soupeři. Vítězí tým, který vytlačí více míčů za hranici pásma směrem k soupeři, případně je posune blíže. Hráči nesmějí vkročit do pásma, ani z něj provést úder. Mohou z něj však florbalovou holí sebrat míček a za hranici pásma vystřelit. Rovněž si mohou hráči rozdělit role na střelce a podavače míčků (Bělka, 2018).



www.sports-graphics.com

Obrázek 31. Přetlačování míče.

12. Trefíš se?

Doporučený věk: 6 a více

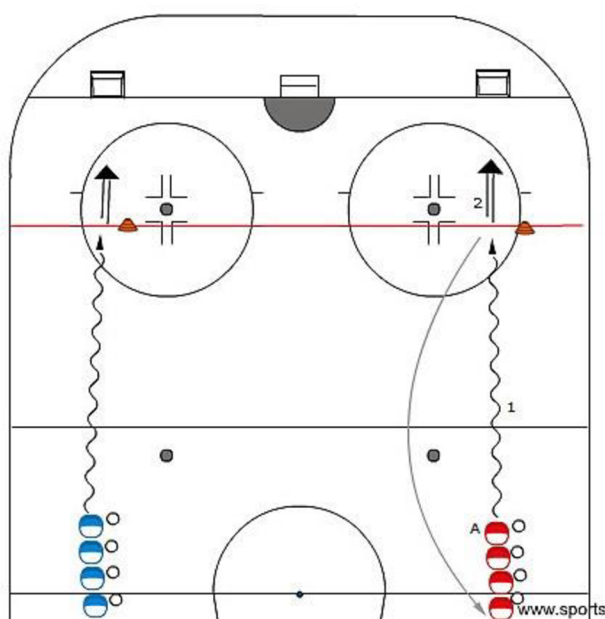
Pomůcky: malé branky, kužely, míčky, stopky

Modifikace: lze hrát na více týmů, je však zapotřebí dostatečného množství prostředků jako jsou míčky či branky. Branky mohou být nahrazeny například bednou, žíněnkou apod. Je možné hrát také na předem definovaný počet branek nebo určit povolený typ střelby, tedy střelba bekendem, po zemi, úderem atd.

Rozvoj herních dovedností: střelba, vedení míčku

Minimální počet hráčů: 6

Hráče rozdělíme do dvou týmů a umístíme na jednu stranu hřiště seřazené do zástupu. Na druhou stranu hřiště umístíme dvě malé branky a kužely vymežíme prostor, ze kterého budou hráči na branky střílet. Po zvukové signalizaci vybíhá vždy jeden hráč z týmu s míčkem (hráč A), střílí, sbírá míček, běží zpátky a zařazuje se na kolec zástupu. Po něm vybíhá další hráč a provádí totéž. Vítězí tým, který po uplynutí hrací doby nasbíral více zásahů.



Obrázek 32. Trefíš se?.

13. Florbalová honička

Doporučený věk: 9 a více

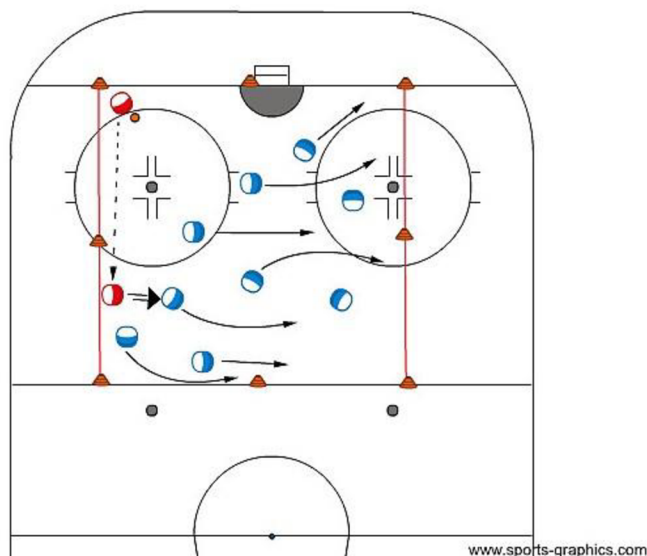
Pomůcky: míček

Modifikace: Počet začínajících hráčů lze změnit na dva a více

Rozvoj herních dovedností: přihrávka, střelba

Minimální počet hráčů: 6

Je vymezen herní prostor, jehož velikost se odvíjí od věku, počtu a výkonnosti hráčů. Všichni hráči mají po celou dobu hry florbalové hole. Začíná jeden hráč, který má míček a ostatní vybíjí pomocí zásahu z blízka, nesmí však dávat velké rány a zásah se počítá pouze od pasu dolů. Hráč, který je vybitý, se k němu přidává a vybíjí spolu. Mohou se však od vybití prvního hráče pohybovat pouze za pomoci přihrávek, neboť pohyb s míčkem je zakázán. Takto hra pokračuje do vybití posledního hráče (Velenovský, 2005).



Obrázek 33. Florbalová honička.

14. Držení míčku

Doporučený věk: 6 a více let

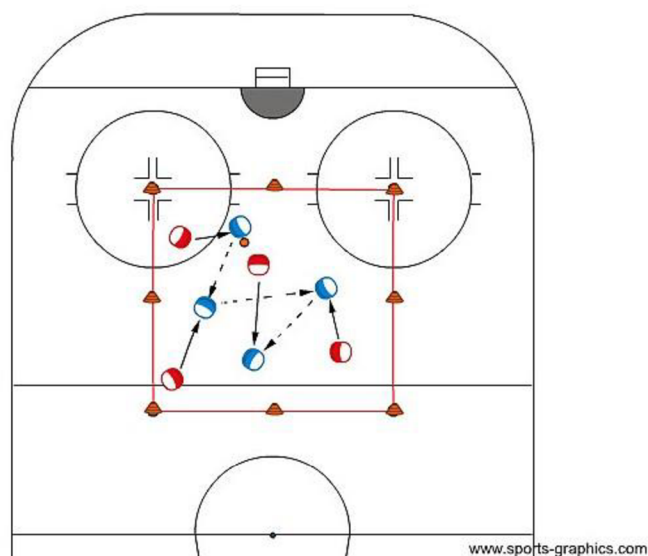
Modifikace: Nemusí se hrát na celkový součet přihrávek, ale na počet bodů, přičemž pro získání jednoho bodu bude třeba provést sérii přihrávek dle předem stanoveného počtu. Podle věku a zejména výkonnosti se počet přihrávek pro získání jednoho bodu liší.

Pomůcky: Florbalové hole, míček, píšťalka, stopky, rozlišovací dresy

Rozvoj herních dovedností: přihrávky

Minimální počet hráčů: 6

Hraje se na dva týmy, ve hře je použitý jeden míček. Tým, který právě drží míček, si snaží nahrávat. Každá nahrávka se počítá. Druhý tým se pokouší míček soupeři vzít. Jakmile se dostane do jeho držení, role se obrací. Hra je ukončena zvukovou signalizací. Tým, který má na kontě více přihrávek, vyhrává.



Obrázek 34. Držení míčku.

15. Hra na jednu bránu

Doporučený věk: 9 a více let

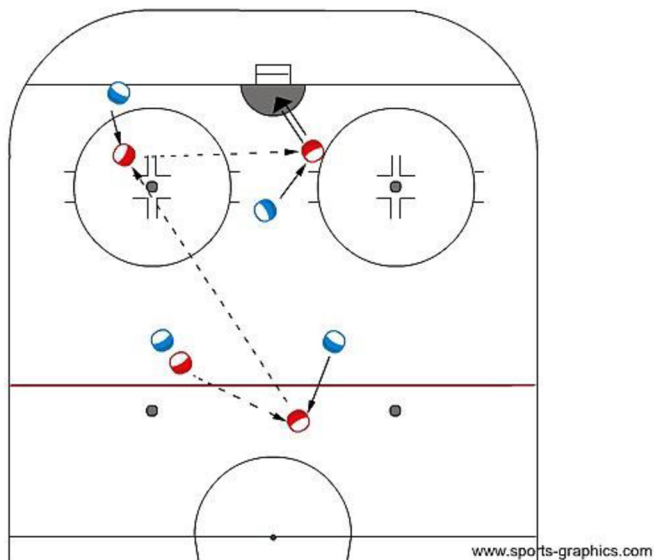
Pomůcky: branka, píšťalka, florbalový míček, rozlišovací dresy

Rozvoj herních dovedností: přihrávky, střelba

Modifikace: změna vzdálenosti čáry pro přechod do útoku

Minimální počet hráčů: 6

Hra má stejná pravidla jako hra normální, s tím rozdílem, že se hraje na jednu branku. Tým, který právě získal míček, se s ním nejdříve musí dostat za předem vymezenou čáru, následně může přejít do útoku. Míček hráč může na polovinu hřiště zavézt nebo nahrát hráči stojícímu za polovinou.



Obrázek 35. Hra na jednu bránu.

16. Hra na jeden dotyk

Věk: 8 a více

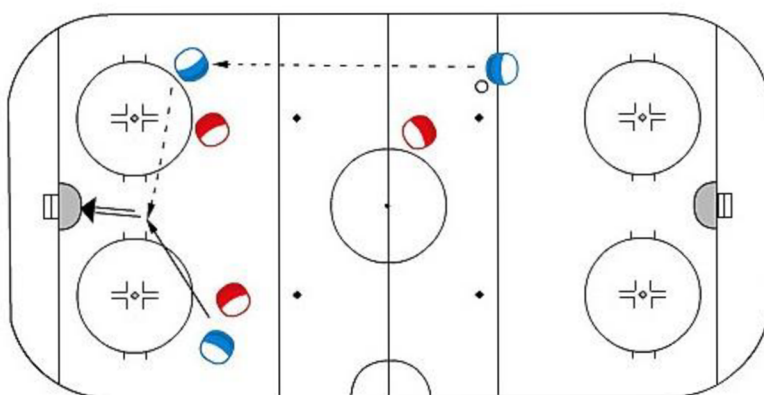
Prostředky: branka, píšťalka, florbalový míček, rozlišovací dresy

Zaměření: přihrávky a střelba z první

Modifikace: změna počtu hráčů, více dotyků (u malých a méně pokročilých hráčů)

Minimální počet hráčů: 6

Pravidla a průběh hry jsou shodné s hrou klasickou, s tím rozdílem, že hráči musí nahrávat či střílet z prvního dotyku.



www.sports-graphics.com

Obrázek 36. Hra na jeden dotyk.

17. Střelnice

Doporučený věk: 6 a více

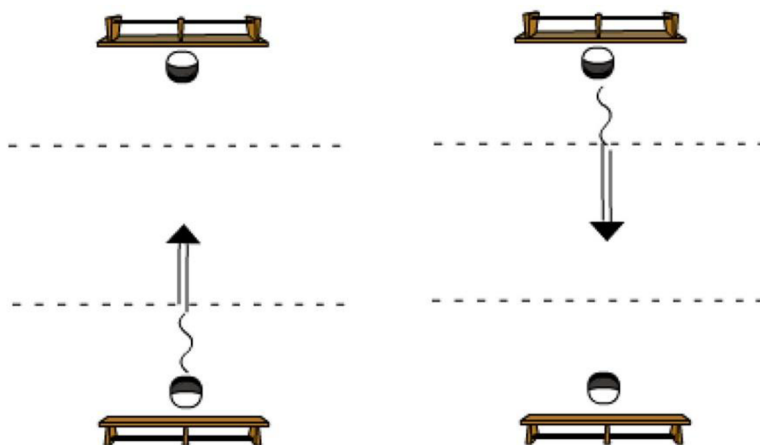
Pomůcky: mantinely, míčky, stopky

Modifikace: předem definovaný způsob střelby

Rozvoj herních dovedností: střelba, blokování

Minimální počet hráčů: 2

Hráči jsou rozděleni do dvojic a stojí naproti sobě. Za každým je připravený mantinel, přičemž vzdálenost mezi mantinely se odvíjí od pokročilosti hráčů. Hráči ve dvojicích losují, výherce začíná a střílí ve snaze zasáhnout mantinel za protihráčem, který jej brání holí a tělem. Hráči si své vstřelené góly pamatují a střídají se po zvukové signalizaci nebo předem definovaném počtu gólů. V dalším kole spolu soupeří vítězové a poražení (Skružný, 2005).



www.sports-graphics.com

Obrázek 37. Střelnice.

5.3 Herní cvičení

1. Cvičení herní situace jeden na jednoho

Doporučený věk: 6 a více let

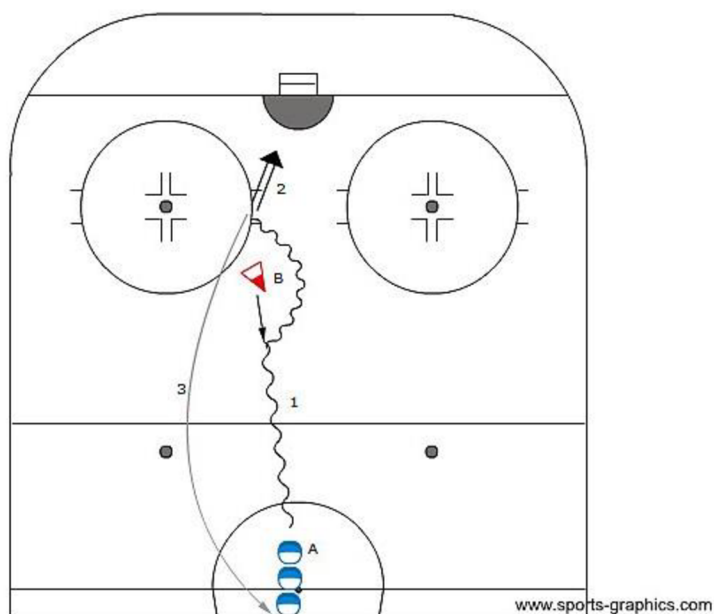
Pomůcky: branky, míčky

Modifikace: lze omezit prostor, ve kterém se obránce může pohybovat a předem definovat způsob střelby.

Rozvoj herních dovedností: střelba, vedení míčku, driblink, bránění, odebírání míčku

Minimální počet hráčů: 3

Jedná se o nácvik velmi časté herní situace, kdy hráč uniká s míčkem, ale musí překonat obránce. Branka je umístěna na standardním místě, v ní je brankář nebo bedna a před ní obránce. Útočící hráč A startuje z půlky hřiště a buď obránce (hráč B) obchází a zakončuje nebo zakončuje rovnou přes něj (Roubal, 1996).



Obrázek 38. Cvičení herní situace jeden na jednoho.

2. Bago

Doporučený věk: 7 a více

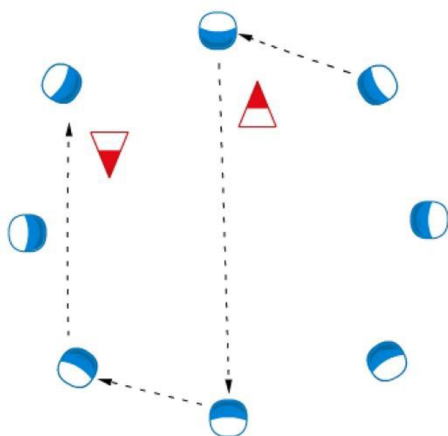
Pomůcky: míček

Modifikace: Pravidla můžeme měnit v závislosti na počtu hráčů, jejich věku či technické vyspělosti. Měníme například počet hráčů v kruhu, povolený počet dotyků nahrávajících si hráčů nebo předem definujeme povolený způsob přihrávky.

Rozvoj herních dovedností: přihrávky

Minimální počet hráčů: 3

Hráči jsou rozestaveni v kruhu, jeden nebo více hráčů jsou umístěni uprostřed a ostatní si přihrávají. Úkolem hráčů uvnitř je alespoň se dotknout míčku. Pokud se tak stane, vymění si hráč pozici s hráčem, jehož přihrávku zneškodnil. (Skružný, 2005).



Obrázek 39. Bago.

3. Nadhoz

Doporučený věk: 8 a více let

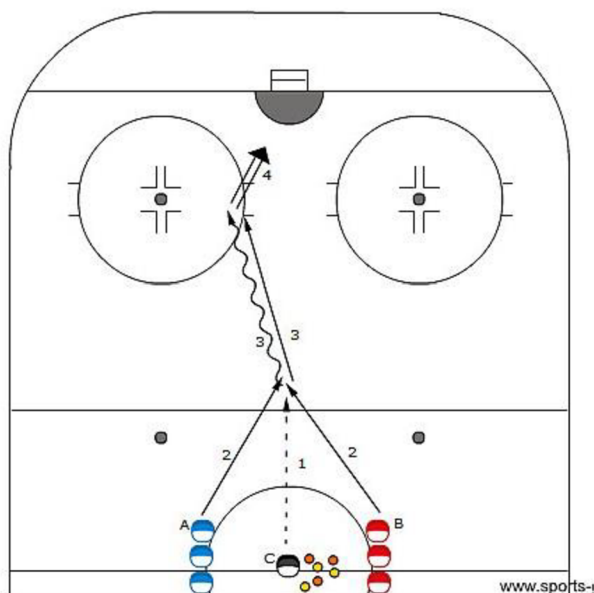
Pomůcky: míčky, branka

Modifikace: lze předem definovat způsob provedení střelby

Rozvoj herních dovedností: střelba, obcházení obránce, střelba pod tlakem

Minimální počet hráčů: 4

Hráči jsou postaveni na polovině hřiště ve dvou zástupech. Každý zástup se nachází na jedné straně hřiště. Trenér je uprostřed a posílá míček směrem k brankáři, v ten monet hráči vybíhají a pokouší se jej ukořistit. Ten, který se jej zmocní (hráč A), se snaží překonat brankáře, přičemž druhý hráč (hráč B) plní roli obránce a chce mu v tom zabránit.



Obrázek 40. Nadhoz.

4. Přihrávka kruhem

Doporučený věk: 7 a více let

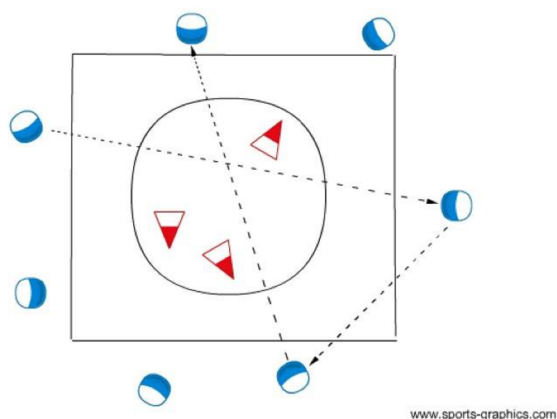
Pomůcky: míčky, kužely, stopky

Modifikace: Cvičení je možné provádět i formou soutěže, a to buď na počet přihrávek nebo na čas. Místo kruhu je také možné udělat z kuželů čtverec.

Rozvoj herních dovedností: přihrávky, spolupráce, bránění

Minimální počet hráčů: 3

Hráči jsou rozděleni na obránce a útočníky. Útočníci jsou rozestaveni kolem obdélníku, zatímco obránci zaujmají místo v kruhu. Útočníci nesmí přihrávat uvnitř obdélníku, mohou však z něj vzít míček. Jejich úkolem je provést co nejvíce přihrávek skrz kruh, přičemž obránci se jim v tom snaží zabránit. (Tkadlec, 2021).



Obrázek 41. Přihrávka kruhem.

5. Dva na jednoho

Doporučený věk: 8 a více

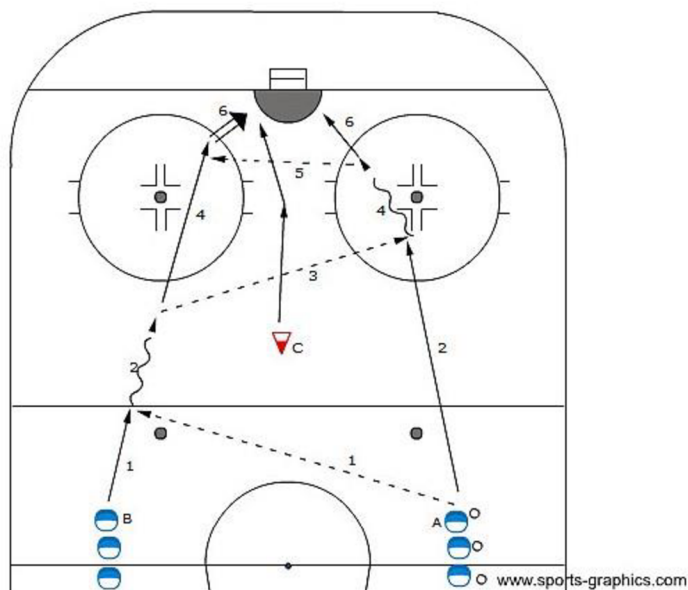
Pomůcky: míčky, branky

Modifikace: Je možné vymezit prostor, ze kterého mohou útočníci střílet. Stejně tak můžeme definovat způsob přihrávky či omezit jejich počet pro vstřelení branky.

Rozvoj herních dovedností: přihrávka, střelba, souhra, bránění

Minimální počet hráčů: 3

Hráči jsou rozestaveni ve dvou zástupech na polovině hřiště nebo pokud je hřiště malé, pak na jeho konci. Na druhém konci se nachází branka a v prostoru před ní obránce (hráč C). Vybíhá dvojice, v níž hráč A má míček, nahrává si s hráčem B, čímž překonávají obránce a zakončují.



Obrázek 42. Dva na jednoho.

6. Uvolnění se přihrávkou

Doporučený věk: 6 a více

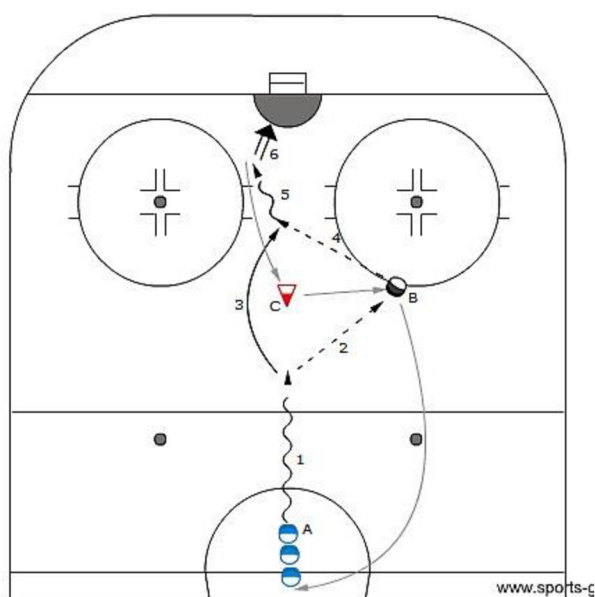
Pomůcky: branky, míčky

Modifikace: Lze dle věku a výkonu hráčů upravit pravidla, například omezením prostoru, ve kterém může operovat obránce nebo pověřením na pozici na nahrávače staršího a výkonnějšího hráče, který však zůstává na svém místě delší dobu.

Rozvoj herních dovedností: přihrávky, střelba, uvolnění pohybem, bránění přihrávky

Minimální počet hráčů: 3

Hráči jsou nastoupeni v zástupu na polovině hřiště, dva z nich se ale nachází na hracím poli, přičemž jeden z nich plní funkci obránce (hráč C) a druhý nahrávače (hráč B). Útočník vybíhá ze zástupu, narazí si s nahrávačem, čímž se přes něj uvolní a zakončuje na bránu. Poté zaujímá místo obránce, obránce se přesouvá na místo nahrávače a nahrávač se řadí na konec zástupu.



Obrázek 43. Uvolnění se přihrávkou.

6 ZÁVĚRY

V rámci hlavního cíle bakalářské práce byl vytvořen zásobník průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro rozvoj střelby a přihrávky u dětí mladšího školního věku.

Je tvořen z 9 průpravných cvičení, 6 herních cvičení a 17 průpravných her, jež byly graficky zpracovány pomocí počítačového programu Easy Sport grapgic 1.0 a rovněž jsou metodicky popsány.

Pro vytvoření zásobníku průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her byly použita odborná literatura a vlastní zkušenosti v rámci praxe a studia na Fakultě tělesné kultury Univerzity palackého v Olomouci.

Bakalářská práce může sloužit jako podklad a inspirace pro trenéry florbalu dětí mladšího školního věku, pedagogy v rámci tělesné výchovy nebo pro pedagogy volného času v rámci volnočasových aktivit.

7 SOUHRN

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvořit zásobník průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her pro rozvoj střelby a přihrávky ve florbale u dětí mladšího školního věku.

Cíle dílčí byly následující:

- Analyzovat odbornou literaturu
- Zvolit vhodná průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry
- Graficky zpracovat cvičení a hry v programu Easy Sport graphic 1.0 a metodicky je popsat

Celá bakalářská práce byla napsána pomocí analýzy odborné literatury. Průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry byly zpracovány rovněž z odborné literatury, ale i za pomoci vlastních zkušeností z florbalevého tréninku a zkušeností získaných studiem na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Zásobník her byl graficky zpracován prostřednictvím počítačového programu Easy Sports graphic 1.0, díky němuž bylo docíleno vytvoření jednoduchých a snadno pochopitelných metodických obrázků.

8 SUMMARY

The main aim of this bachelor thesis was to create a stack of preparatory exercises, game drills and preparatory games for the development of shooting and passing in floorball for children of younger school age.

The sub-objectives were as follows:

- Analyse professional literature
- Select appropriate preparatory exercises, game exercises and preparatory games
- Graphically process the exercises and games in Easy Sport graphic 1.0 and describe them methodically

The whole bachelor thesis was written by analyzing the literature. The preparatory exercises, game exercises and preparatory games were also prepared from the professional literature, but also with the help of my own experience in floorball training and experience gained at the Faculty of Physical Culture of Palacký University in Olomouc. The games were graphically processed by means of the computer program Easy Sports graphic, thanks to which the creation of simple and easy to understand methodical pictures was achieved.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělka, J. (2018). Soubor pohybových her. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2014). Nebojme se házené: (metodika a didaktika házené). Hanex.
- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). Teorie a didaktika sportovních her 1. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bukvić, Z., Čirović, D., & Nikolić, D. (2021). The importance of physical activity for the development of motor skills of younger school age children. *Medicinski podmladak*, 72(2), 34-39. <https://doi.org/10.5937/mp72-31878>
- Čačka, O. (2000). Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Doplněk.
- Český florbal: Český florbal v kostce. (2023). Český florbal. Retrieved March 20, 2023, from <https://www.ceskyflorbal.cz/v-kostce>
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). Výkon a trénink ve sportu (4. vyd). Olympia.
- Gabrielsson, C., & Dolles, H. (2017). Value capturing in Floorball. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 7(5), 542-559. <https://doi.org/10.1108/SBM-01-2017-0003>
- Hájek, J. (2012). Antropomotorika (2., přeprac. vyd). Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- Hájková, J. (2020). Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Hrabinec, J. (2017). Tělesná výchova na 2. stupni základní školy. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Choutka, M., Votík, J., & Brklová, D. (1999). Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi. Západočeská univerzita.
- Jansa, P. (2012). Pedagogika sportu. Karolinum.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu. Grada Publishing.
- Jeřábek, P. (2008). Atletická příprava: děti a dorost. Grada.
- Karczmarczyk, R. (2006). Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry. Computer Press.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). Dítě, sport a zdraví. Galén.
- Kysel, J. (2010). Florbal: kompletní průvodce. Grada.
- Labecka, M. K., Górniak, K., & Lichota, M. (2021). Somatic determinants of changes in selected body posture parameters in younger school-age children. *PeerJ*, 9. <https://doi.org/10.7717/peerj.10821>

- Luger, T., Seibt, R., Rieger, M., & Steinhilber, B. (2019). The Role of Motor Learning on Measures of Physical Requirements and Motor Variability During Repetitive Screwing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph16071231>
- Nelešovská, A., & Spáčilová, H. (2005). *Didaktika primární školy*. Univerzita Palackého.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Masarykova univerzita.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí (Nové, aktualiz. vyd)*. Grada.
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada Publishing.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Grada Publishing.
- Radtke, S., Trepp, G. -L., Müller, M., Exadaktylos, A. K., & Klukowska-Rötzler, J. (2021). Floorball Injuries Presenting to a Swiss Adult Emergency Department: A Retrospective Study (2013–2019). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126208>
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy (2. přeprac. vyd)*. Karolinum.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2019). *Fyziologie sportu pro trenéry*. Mladá fronta.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motorické učení a výkon: od principů k aplikaci (Páté vydání)*. Mladá fronta.
- Skrůžný, Z. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Grada.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu (Vyd. 2)*. Karolinum.
- Sýkora, F., & Kostková, J. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Tkadlec, M. (2021). *Rozvoj základních dovedností v rámci pohybové gramotnosti ve fotbale, florbale a házené. [Bakalářská práce]*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání (Vydání třetí, přepracované a doplněné)*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Velenský, M. (2005). *Průpravné hry*. Karolinum.
- Votík, J., Špottová, P., & Denk, M. (2020). *Fotbal: herní trénink a pohybová příprava*. Grada Publishing.
- Votík, J., & Šrámková, P. (2011). *Fotbalová cvičení a hry (2., dopl. vyd)*. Grada.
- Zlatník, D., & Vancl, K. (2001). *Florbal: učebnice pro trenéry*. Česká obec sokolská.
- Zormanová, L. (2014). *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Grada.