



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Zpracování teorie a didaktiky florbalu formou výukového DVD

Vypracoval: Bc. Petra Němcová

Vedoucí práce: PhDr. Tlustý Tomáš, Ph.D.

České Budějovice, 2022





Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation thesis

**Elaboration of the theory and didactics of
floorball in the form of an educational
DVD**

Author: Bc. Petra Němcová

Supervisor: PhDr. Tlustý Tomáš, Ph.D.

České Budějovice, 2022

Bibliografická identifikace**Název bakalářské práce:** Zpracování teorie a didaktiky florbalu formou výukového DVD**Jméno a příjmení autora:** Bc. Petra Němcová**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Tlustý Tomáš, PhD.**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2022**Abstrakt:**

Tato diplomová práce se zaměřuje na systematický rozbor současného florbalového vybavení, herní techniky florbalu a vytvoření metodiky vybraných prvků herních činností jednotlivce ve florbalu formou DVD videa.

Hlavním účelem této práce bylo přiblížit florbal jak psanou formou, tak i formou instruktážního videa. První část práce zahrnuje nástin historie florbalu, pravidla florbalu a didaktiku florbalu. Druhá část se věnuje rozboru florbalového vybavení a techniky florbalu, dále pak obsahuje metodiku vybraných prvků herních činností jednotlivce. DVD video pak začátečníky provede a připraví na zvládnutí základních herních činností jednotlivce, a to jak útočných, tak i obranných. Mimo analýzu a syntézu byla využita také kinematografická metoda, která byla důležitá pro tvorbu DVD, které obsahuje rozbor florbalového vybavení a techniky florbalu, a dále se věnuje metodické řadě vybraných prvků herních činností jednotlivce.

Klíčová slova: pohybová aktivita, florbal didaktika tělesné výchovy a sportu, metodické video

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Elaboration of the theory and didactics of floorball in the form of an educational DVD

Author's first name and surname: Bc. Petra Němcová

Field of study: Physical Education and Sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PhDr. Tlustý Tomáš, Ph.D.

The year of presentation: 2022

Abstract:

This graduation thesis focuses on a systematic analysis of the current floorball equipment, playing techniques, selected individual skills as a form of learning process via DVD. The main purpose of this thesis was to approach floorball in both written and form instructional video. The first part of the thesis includes an outline of the history of floorball, the rules of floorball and floorball didactics. The second part deals with the analysis of floorball equipment and floorball technique, it also contains the method of selected elements of individual game activities. DVD video helps beginners to be guided and prepared to master the basic game activities of an individual, both offensive as well as defensive. In addition to analysis and synthesis, cinematographic was also used a method that was important for the creation of a DVD that includes an analysis of floorball equipment and floorball techniques, and also deals with the methodological series of selected elements of game activities individuals.

Keywords: physical activity, floorball, didactics of physical education and sport, methodical video

Prohlášení

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě (nebo v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí) archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této diplomové práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Tomáši Tlustému, PhD. za zapůjčení materiálů, literatury, za ochotu a vedení při zpracování práce. Dále děkuji Všem, kteří se podíleli na tvorbě videa. Děkuji rodině a kamarádům za podporu a pomoc při psaní diplomové práce.

Obsah

1 ÚVOD	8
2 METODOLOGIE	9
2.1 CÍL, ÚKOLY A PŘEDMĚT PRÁCE	9
2.1.1 Cíl práce.....	9
2.1.2 Úkoly práce.....	9
2.1.3 Předmět práce.....	9
2.2 POUŽITÉ METODY PRÁCE	9
2.3 REŠERŠE LITERATURY	10
3 ANALYTICKÁ ČÁST	14
3.1 NÁSTIN HISTORIE FLORBALU V ČESKÉ REPUBLICE A ZAHRANIČÍ	14
3.1.1 Historie florbalu v zahraničí	14
3.1.2 Historie florbalu v České republice	14
3.2 ZÁKLADNÍ POJMY FLORBALU.....	15
3.2.1 Pravidla florbalu	15
3.2.2 Didaktika florbalu.....	20
3.3 ROZBOR VYBAVENÍ, TECHNIKY HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE A ZPRACOVÁNÍ METODIKY FLORBALU	25
3.3.1 Výstroj a výzbroj.....	30
3.3.2 Herní činnost jednotlivce	36
3.3.3 Metodika florbalu.....	54
3.4 TEORIE VÝUKOVÉHO FILMU	57
4 SYNTETICKÁ ČÁST	60
4.1 ROZBOR SOUČASNÉHO FLORBALOVÉHO VYBAVENÍ.....	60
4.2 ROZBOR TECHNIKY A ZPRACOVÁNÍ VYBRANÝCH METODICKÝCH PRVKŮ HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	63
4.2.1 Útočné herní činnosti	65
4.2.2 Obranné herní činnosti	72
4.2.3 Rozbor natáčení DVD	74
5 ZÁVĚR.....	76
REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURY	78
SEZNAM OBRÁZKŮ	80
SEZNAM ZKRATEK	82

1 Úvod

Florbal řadíme do skupiny kolektivních her brankového typu, kdy za jasně stanovených pravidel je hlavním cílem týmu vstřelit v daném čase co nejvíce gólů do soupeřovy brány. Důležitou roli zde hrají dva rozhodčí, kteří dohlížejí na to, aby bylo dodrženo vše podle určených pravidel (Kysel, 2010).

Pohyb patří k základním projevům našeho života, proto je tedy i florbal jednou z mnoha vhodných voleb pro náš aktivní životní styl. Je nutné pamatovat na to, že při tomto sportu dochází k jednostrannému zatížení, a proto je důležité využívat kompenzačních aktivit, jako je například plavání. Dále zde můžete získat mnoho přátel, tudíž florbal obohacuje náš sociální život. Florbal také přináší mnohonásobnou radost, přátelství i zábavu. Díky kombinačním akcím zde zároveň dochází k rozvoji komunikace a spolupráce (Praško & Prašková, 2001).

Lásku k tomuto sportu si snadno najde každý. Nynější florbal je vhodný jak pro chlapce, tak pro dívky. Setkáme se s ním jak na základních, tak i na středních školách, ale také se v mnoha případech vyskytuje i na školách vysokých. Čím dál tím víc se florbal rozšiřuje ve věkových kategoriích a v místech po celém světě.

V České republice florbal zastřešuje Česká florbalová unie, kde jsou řazeny kategorie od přípravek, přes elévy, mladší žáky a žákyně, a dále pak starší žáci a žákyně. Nedílnou součástí jsou pak kategorie dorostenecké a juniorské. V neposlední řadě je nutné zmínit kategorie mužů a žen, kde si spoustu mladých florbalistů najde své vzory.

Téma diplomové práce bylo zvoleno na základě osobního vztahu a lásce k tomuto sportu. Florbalu se věnuji již od dětství, kdy jsem se během své herní kariéry propracovala od dětské kategorie, přes žákovskou a nyní se pohybuji v kategorii žen, kde hraji v druholigovém týmu Spartak Pelhřimov. Během florbalové éry jsem také nahlédla do první ligy žen a jeden rok jsem působila v ženské extralize. Na základě svých vlastních zkušeností a znalostí bylo toto téma jasnou volnou pro zpracování. Pevně věřím, že studium odborné literatury a zpracování teorie a didaktiky florbalu prohloubí mé osobní zkušenosti a budou mi přínosem do budoucna.

Cílem práce je provést systematický rozbor současného florbalového vybavení, herní techniky florbalu a vytvořit metodiku vybraných prvků herních činností jednotlivce ve florbalu formou DVD videa.

2 Metodologie

Metodologie je odborný výraz, pocházející z řeckého původu a znamená učení o metodě nebo teorii metody. Zabývá se obecnými teoretickými problémy cest a prostředků vědeckého poznání a zákonitostmi vědeckého bádání jako tvořivého procesu (Skalková, Bacík, Helus, et al., 1983).

2.1 Cíl, úkoly a předmět práce

2.1.1 Cíl práce

Cílem práce je provést systematický rozbor současného florbalového vybavení, herní techniky florbalu a vytvořit metodiku vybraných prvků herních činností jednotlivce ve florbalu formou DVD videa.

2.1.2 Úkoly práce

- Provedení rešerše na základě odborné literatury.
- Vytvoření teoretických východisek zaměřených na historii, pravidla a didaktiku florbalu.
- Pomocí obsahové analýzy provést rozbor florbalového vybavení, techniky a zpracování metodiky.
- Vypracovat scénáře pro natočení rozboru florbalového vybavení, techniky a metodiky vybraných herních činností jednotlivce.
- Natočení a sestřihání výukového DVD.
- Vypracování závěru práce.

2.1.3 Předmět práce

Předmět této práce je z hlediska obsahového zaměřen na herní činnosti jednotlivce, které se týkají hráče nikoli brankáře.

2.2 Použité metody práce

V této práci byly použity obecně teoretické metody, a to teoretická analýza, obsahová analýza a syntéza. Dále v práci byla využita metoda kinematografická.

Teoretická analýza představuje možnost zkoumání určitých jevů, či procesů, kdy vyčleňujeme dané znaky, vlastnosti a vztahy tak, abychom získaly odpovědi na otázky výzkumu (Štumbauer, 1990). Teoretická analýza a obsahová analýza byly využity při utváření teoretických východisek pro tuto práci. Teoretická část bylo složena na

základě posloupnosti od obecného k jednotlivému (historie florbalu, pravidla, výbava, HČJ).

Analýza spočívá v rozložení zkoumaného objektu na jednotlivé části, které se poté stávají předmětem hlubšího zkoumání (Synek, Sedláčková, & Vávrová, 2007). Dále metoda obsahové analýzy popisuje jak ústní, tak i písemné projevy a umožňuje nestranný a kvantitativní popis (Štumbauer, 1990).

Syntéza je pravým opakem analýzy, kdy dochází ke spojení jednotlivých částí v jeden celek. Pomocí syntézy monitorujeme vzájemné vztahy mezi jednotlivými částmi a zároveň tím poznáváme daný jev jako celek (Synek, Sedláčková, & Vávrová, 2007). Metoda syntézy byla využita v závěrečné části práce, kde došlo ke zhodnocení této práce.

Dále v práci byla využita kinematografická metoda, kdy slovo kinematografie pochází z řeckého kinéma, což znamená pohyb a grafein – psát. Jedná se pro označení, které je spojeno s veškerou činností s filmem, a to od jeho výroby, tvorby filmového díla, po jeho technické vybavení, zázemí, distribuci a prodej. Filmem chápeme druh umění, které jako tvůrčí dílo podává jakýsi obraz světa za pomoci audiovizuálních prostředků. Urychlené střídání jednotlivých obrazů, které ve velmi krátkém čase, běží za sebou, se pak jeví našemu očnímu nervu jako spojitý, nepřerušovaný pohyb. Kinematografická metoda je pak založena na vyhodnocení záznamu pohybu (Aubrecht, 2017). Kinematografická metoda se stala základním stavebním kamenem při sestavování výukového DVD.

2.3 Rešerše literatury

Jedním z hlavních zdrojů pro zpracování této diplomové práce byly z velké části tištěné knihy, především publikace Pravidla florbalu. (2017). Místo vydání: neuvedeno. Český florbal. Kniha zahrnuje obsáhlou kapitolu o florbalové výstroji, dále florbalová pravidla, historii florbalu a metodiku. Podstatné informace o pravidlech florbalu lze také dohledat v publikaci od Kysel, J. (2010). *Florbal: Kompletní Průvodce*. Praha: Grada. Kniha je určena trenérům, učitelům, vedoucím sportovních kroužků a nejširší florbalové veřejnosti. Mnoho přínosných informací bylo také v publikaci Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Praha: Grada.

Velmi důležité poznatky byly v tištěné literatuře od autorů Skružný, Z., Alina, P., Brenerová, D., Harapát, P., Hladíková, K., Imramovský, A., Jestříbková, M., Lisý, P., Martínková, Z., Svoboda, V., Šafaříková, L., Šatalíková, K., & Vaculík, M. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada. Tato publikace zahrnuje kapitoly florbalových pravidel, techniku a trénink florbalu, mimo jiné se zde lze dočíst o úrazové prevenci či regeneraci.

Nesmíme opomenout knižní publikací od Martínková, Z. (2009). *Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže*. Praha: Česká florbalová unie., která byla jedním z nejdůležitějších publikací pro vypracování metodiky florbalu. Posloupnost je velmi dobře popsána a obsah je určený jak pro začátečníky, tak pokročilé florbalisty. V tomto případě také stojí za zmínku kniha od autorů Zlatník, D., Vancl, K., Skružný, Z., Beneš, L., Černý, P., Ďarmek, P., ... Rambousek, T. (2001). *Florbal: učebnice pro trenéry*. Praha: Česká obec sokolská. Tato publikace obsahuje jak florbalovou techniku, metodiku, tak i florbalové vybavení. Kniha Velenský, M. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Karolinum., obsahuje teorii k základním prvkům herní činnosti jednotlivce, jako je driblíng, vedení míčku nebo například zpracování a přihrávání míčku.

Kapitola o pohybové aktivitě byla zpracována za použití zdrojů Bursová, M., (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada. Jedinečná publikace poukazuje na pohybovou aktivitu, která je nedílnou součástí života každého z nás. Dále se v práci nachází část, která je zaměřena na motorický proces učení, byla zpracována za pomoci knihy autorů Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada. Tato publikace obsahuje všechny fáze motorického učení, dále obsahuje základy sportovního tréninku a je vhodná pro trenéry jakéhokoliv sportovního odvětví.

V práci se také objevila kapitola obecně o didaktice sportovních her, ale také přímo florbalu. Pro tuto část byly využity zejména tištěné zdroje autorů Psotta, R. (2006). *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. Praha: Grada a Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.

Nedílnou součástí této práce bylo zpracování DVD videa, kdy v tomto případě byl přínosným zdrojem práce autora Krška, M. (2013). *Zásady tvorby výukového videa v oblasti středního odborného vzdělávání*. (Bakalářská práce, Univerzita Palackého,

Olomouc, Česká Republika). Získáno z https://is.muni.cz/th/vznno/BP_Martin_Krska.pdf. Další publikace, se zabývá jednotlivými fázemi videa, které popisuje ve své knize Maňák, J. (1990). *Nárys didaktiky*. Brno: Masarykova univerzita.

Z publikací zabývajících se metodologií byly použity knihy Synek, M., Sedláčková, H., & Vávrová, H. (2007). *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Praha: Oeconomica. a Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta. Další informace byly obsaženy také v publikaci Skalková, J., Bacík, F., Helus, Z., Skalka, J., & Kalous, J. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Z publikace Bukač, L., (2014). *Intelekt, učení, dovednosti a koučování*. Praha: Olympia., se například dozvíme, že důležité je opakování provedení pohybových jednotlivostí, dovedností a dovednostních celků. Knižní publikace Dobrý, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN. pak zpracovává v naší práci kapitoly o didaktických stylech a metodách. Didaktikou sportovních her a didaktikou školní tělesné výchovy se pak věnují publikace od Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum., a Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. Vyučující metody pak obsahuje publikace Mojžíšek, L. (1975). *Vyučovací metody*. Praha: SPN.

Jelikož má florbal velmi společné rysy hokeje, byly využity i publikace od Pavliš, Z. (2002). *Příručka pro trenéry ledního hokeje III. část*. Praha: ČSLH., dále Pavliš, Z., & Perič, T. et al. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: ČSLH., a jako poslední Perič, T. (2002). *Lední hokej: Trénink budoucích hvězd*. Praha: ČSLH. Publikace obsahují důležité poznatky o motorickém učení, zatížení a didaktice sportu.

Jedna z kapitol se zabývá regenerací ve sportu, která je velmi důležitá pro výkon každého sportovce. Publikace, ze kterých byly čerpány důležité poznatky pak jsou od Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2015). *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Karolinum., a Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia. Nejen regenerace, ale i strečink a masáže jsou důležitým prvkem, který bychom měli řadit do běžného života. To pak uvádí publikace od Nelson, A. G. & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada. Obsáhla literatura pro masáže je v publikaci Stuart, C. (2008). *Masáž a aromaterapie:*

Velká kniha. Praha: Svojk a Co. Důležité je pak ze života odbourat veškerý stres, který v publikaci zpracovává Praško, J., & Prašková, P. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada. Nedílnou součástí je i kompenzace, zejména ve sportech, kde dochází k jednostrannému zatížení. Publikací, která pak byla vhodná pro zpracování těchto informací byla od Zítka, M. (1998). *Kompenzační cvičení*. Praha: Svoboda.

Důležité je zmínit i publikace od těchto autorů: Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press., která obsahuje mnoho důležitých poznatků k herní činnosti jednotlivce. Důležitost výživy sportovců, jak při zápasovém utkání, tak tréninku pak popisuje Máček, M. & Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita. Důležitým poznatkem podle autorů je příjem stravy, nejen z hlediska výkonu fyzického, ale i výkonu psychického. Příjem potravy má také velkou roli během celého tréninkového období a při cestování na turnaje.

3 Analytická část

3.1 Nástin historie florbalu v České republice a zahraničí

3.1.1 Historie florbalu v zahraničí

Podle Kysela (2010) je kolébkou florbalu Švédsko, kde se na začátek sedmdesátých let datují hry *innebandy*. Postupem času byl florbal přenesen také do Finska, kde byl nazýván kolektivní hrou *salibandy*. Za další vývojáře florbalu lze považovat baseballisty z USA, kteří používali děrovaný míček, podobných rozměrů právě jako je míček florbalový. Tehdy sloužil zejména k tréninkům amerických baseballových nadhazovačů.

Florbal se postupem času ubíral svou vlastní cestou, a to ve Švýcarsku, kde byl známý jako hra *unihockey*. Od nynějšího florbalu se hra lišila tím, že brankář měl při chytání hůl, stejně jako brankář v hokeji, tomu však v nynější době není. Pokud pomíneme Skandinávce, tak právě Švýckaro řadíme k nejvyspělejším zemím florbalu (Zlatník et al., 2001).

Jelikož se florbal rozvíjel po celém světě, tak byla zapotřebí organizace, která zajistí florbalu dostatečnou kvalitu a střechu nad hlavou. Organizace sdružující jednotlivé země je známá pod názvem International Floorball Federation (IFF). IFF byla založena již roku 1986, a to největšími průkopníky florbalu – Švédskem, Finskem a Švýcarskem. IFF Vznikla ve švédské Husqvarně. Země jako jsou Dánsko, či Norsko se mezi členské země zařadily roku 1991. O rok později se přidalo i Maďarsko. Česko mezi členské země vstoupilo v roce 1993, stejně tak i Rusko (Skružný et al., 2005; Pravidla florbalu, 2017).

3.1.2 Historie florbalu v České republice

Florbal v Česku má kořeny sahající do roku 1984, kdy proběhl výměnný pobyt studentů VŠE v Praze se studenty z Finska, konkrétně studenty helsinské univerzity KY.

Pražští studenti měli možnost poprvé vidět florbal právě ve finské hale, kde dostali možnost si florbal i zahrát. O pár měsíců později došlo k výměnnému pobytu v České republice, kdy studenti byli obdarováni holemi, které studenti dovezli z Finska. (Pravidla florbalu, 2017).

Využití holí stoupalo a studenti začali trénovat jednou týdně. S narůstajícím zájmem došlo při sportování k poškozování potřebného materiálu. Jelikož došlo k nepřístupnosti holí, tak nastala prodleva. Od roku 1985 florbal v České republice

upadl, a tak první florbalová cesta byla ukončena až do roku 1991 (Pravidla florbalu, 2017).

Díky kořenům, které sahají do Maďarska, došlo k takzvané druhé cestě. Díky patří bratrům Vaculíkovým, kteří v roce 1992 přivezli do České republiky florbalové mantinely. Ve stejném roce Benqt Holmquist poskytl florbalistům hole. Díky těmto krokům se na Tatranu Střešovice sešlo první utkání mezi učiteli. Češi hráli proti Švédům, kteří zde byli jako turisté. Nadšení pana Benqta bylo obrovské, tak tedy daroval zhruba dvacet holí přímo České republice (Kysel, 2010; Skružný et al., 2005).

Dalším pozitivním impulzem pro rozvoj florbalu byl moment v roce 1991, tehdy Martin Vaculík odjel do Švédska. Mimo firemní jednání byl pozván na celosvětový seminář florbalu konající se v Teleborgu. Pozvánku dostal i z továrny v Göteborgu, kde dostal asi sto hokejek od firmy Unihoc (Kysel, 2010; Skružný et al., 2005).

Zájem, rozvíjet florbal v České republice postupně vzrůstal. Například v roce 1992 se Česko zúčastnilo turnaje v Budapešti. Významným momentem je pak rok 1993, kdy se v Česku konal turnaj Czech Open, kde startovalo 43 družstev z pěti zemí. Turnaj konající se v Praze byl pořádán na základě rozhodnutí Benqta, který tehdy ztratil důvěru o budoucnosti florbalu v Maďarsku (Kysel, 2010; Skružný et al., 2005).

Další, tedy třetí cesta směřuje k Jaroměři, kde hráči klubu Mettmensstetten Unicorns rozšířili švýcarskou dobu florbalu. Za zmínku také stojí Marcel Pudich, který pomocí spolupráce ve firmě VDG společně s Martinem Baurem přivezl florbalové vybavení do Ostravy. Liberec a Brno se stali dalšími městy rozvoje. Během dalších let se florbal začal šířit po celé České republice. Oficiálně se první ročník ligy mužů odehrál v roce 1994, ve stejném roce se konal i první ročník České extraligy žen (Skružný et al., 2005).

3.2 Základní pojmy florbalu

V této kapitole si stručně řekneme základní pojmy, které se týkají florbalu. Podkapitoly budou obsahovat obecná pravidla hry a didaktiku florbalu.

3.2.1 Pravidla florbalu

S rozvojem florbalu a zvýšení počtu registrovaných hráčů po celém světě dochází i k vývoji pravidel florbalu. První verze pravidel vznikla současně při založení Mezinárodní florbalové federace roku 1986. Ke změně těchto pravidel došlo roku 2002. Oficiální platnost trvala poté od 1. července 2002 až do roku 2018, kdy došlo

prozatím k posledním změnám. Oficiální pravidla podle IFF jsou platná pro všechny kategorie seniorských, juniorských i žákovských soutěží, které jsou organizovány Českou florbalovou unií (Skružný et al., 2005).

Hřiště

Hrací plocha je 40 metrů dlouhá a 20 metrů široká, přičemž minimální délka je 36 metrů a minimální šířka 18 metrů. U juniorských a žákovských kategorií se hrací plocha liší.

Hřiště je ohraničeno mantinely, ty jsou vysoké 50 centimetrů a musí být příslušně označeny a schváleny IFF. V rozích jsou mantinely zaobleny. Na mantinelech jsou vyznačeny prostory pro střídání o délce 10 metrů. Tyto prostory jsou označeny podél dlouhé strany hřiště a to 5 metrů od středové čáry, a jsou vyznačeny pro oba týmy u hráčských laviček, přičemž jejich délka nesmí přesáhnout 3 metry (Kysel, 2010).

Značky na hřišti jsou vždy viditelné, a jsou provedeny čarami 4-5 centimetrů širokými. Vyznačena je pak středová čára a středový bod. Bodů pro vhazování je sedm. Tři jsou vyznačeny na středové čáře a ostatní pak na pomyslných prodloužených brankových čarách. Jsou vzdáleny 1,5 metrů od dlouhých stran hřiště (Zlatník et al., 2001).

Pro brankáře je vyznačeno velké brankoviště, které má rozměry 4x5 metrů. Gólman smí v tomto prostoru chytat balónek do ruky, mimo velké brankoviště musí míč zastavit nohou, nebo jej odkopnout. Míček v brankovišti smí chytat ve výskoku. Malé brankoviště má rozměry 1x2,5 metrů a je vyznačeno 0,65 metrů před zadní čarou velkého brankoviště (Kysel, 2010).

Šířka branky je 160 centimetrů a její výška je 115 centimetrů. Brány jsou tyčkou umístěny na vyznačených bodech pro ně určených a otevřenou částí směřují ke středovému bodu. Uvnitř brány je měkká obvodová síť, jejíž funkcí je zachycení míčku po střelbě. Označení IFF je u bran potřebné (Skružný et al., 2005; Pravidla florbalu, 2017; Kysel, 2010).

Základní hrací doba je 3x20 minut, ale podle úrovně soutěže bývá čas pozměněn. Během hry může tým zažádat o jeden třicetivteřinový time out, který může být vyžádán kdykoli, ale začne až na pokyn rozhodčího při nejbližším přerušení hry. Přestávka je 2x10 minut, a je určena pro odpočinek hráčů, diskusi, pokyny a výměnu

stran a hráčských lavic. Čas je pozastaven vždy, když je hra přerušena signálem rozhodčích. Znovu je čas spuštěn tehdy, když je míček uveden do hry. Čas je tedy čistý, ale v žákovských kategoriích se vyskytuje i čas hrubý (Skružný et al., 2005).

Obecná pravidla ke standardním situacím

Při každém přerušení pokračuje hra standardní situací, a to podle příčiny přerušení. Do standardních situací řadíme vhazování, rozehrání, volný úder a trestné střílení. Odkud se standardní situace provádí určuje rozhodčí dle příčiny, a to vždy jedním písknutím a ukázáním předepsaného signálu (Kysel, 2010).

Vhazování (Skružný et al., 2005, str. 23):

1. Vhazování se provádí na středovém bodě na začátku každé třetiny, nebo po regulérně vstřelené brance.
2. Pokud je hra přerušena a žádnému z družstev nelze nařídit rozehrání, volný úder nebo trestné střílení, pokračuje vhazováním.
3. Vhazování se provádí na nejbližším bodě pro vhazování podle pozice míče při přerušení.
4. Všichni hráči kromě provádějících, musí okamžitě bez výzvy rozhodčích zaujmout postavení alespoň 3 metry od míče, včetně hokejky.
5. Vhazování se účastní jeden hráč každého týmu. Žádný fyzický kontakt není dovolen. Obě nohy musí být ve stejné vzdálenosti od středové čáry, kolmo na ni. Obě ruce hráče jsou nad značkou nejnižšího držení. Čepele hokejek jsou rovnoběžně se směrem útoku, blízko míče, aniž by se ho dotýkaly. Hráč musí při vhazování držet hokejku normálním držením. Normální držení znamená způsob, jakým hráč drží hokejku během hry. Vhazuje-li se na středovém bodě, hráč hostujícího týmu pokládá hokejku jako první. V ostatních případech pokládá hokejku jako první hráč bránícího týmu.
6. Přímo z vhazování lze skórovat.

Do situací vedoucích k vhazování řadíme i to, když je míček neúmyslně zničen, nebo není schopen hry. Dále může dojít k rozpojení mantinelů, mezi které se míč následně dostane. I v případě, pokud je branka mimo své místo, a nemůže být vrácena zpět v rozumném čase, dochází ke vhazování. Dojde-li k neobvyklé situaci, vážnému zranění, nepoměnému trestnému střílení. Zde řadíme i situace, kdy se rozhodčí

neshodnou na tom, které družstvo bude provádět rozehrání nebo volný úder (Pravidla florbalu, 2018; Skružný et al., 2005).

Rozehrání (Pravidla florbalu, 2017, str. 16):

1. Opustí-li míč hřiště, rozehrání provede družstvo, které se neprovinilo.
2. Rozehrání se provádí v místě, kde míč opustil hrací plochu, 1,5 metru od mantinelu, avšak nikdy za pomyslnou prodlouženou čarou.
3. Hráči bránícího družstva okamžitě a bez výzvy rozhodčího zaujmou postavení alespoň 3 metry od míče včetně florbalové hole.
4. Míč musí být rozehrán florbalovou holí a musí být zasažen, ne tažený nebo zvedaný.
5. Hráč provádějící rozehrání se míče nesmí dotknout podruhé, dokud se míče nedotkne jiný hráč, nebo výstroj jiného hráče.
6. Z rozehrávání je možno vstřelit branku.

Podle Kysela (2010) provádíme rozehrání v případě, že balónek opustí hřiště či se dotkne stropu.

Volný úder (Skružný et al., 2005):

1. Pokud dojde k přestupku vedoucímu k volnému úderu, bude ho provádět družstvo, které se neprovinilo.
2. Volný úder se provádí na místě přestupku, ale ve vzdálenosti minimálně 3,5 metru od malého brankoviště a nikdy za prodlouženou brankovou čarou.
3. Hráči bránícího družstva okamžitě a bez výzvy rozhodčího zaujmou postavení alespoň 3 metry od míče, včetně hokejky.
4. Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen, nesmí být rozehrán tahem.
5. Hráč provádějící volný úder nemusí čekat až soupeři zaujmou svá postavení.
6. Hráč provádějící volný úder se nesmí dotknout míče podruhé, dokud se míče nedotkne jiný hráč, nebo jeho výstroj.
7. Z volného úderu lze přímo vstřelit branku.

Do nejčastějších přestupků, kdy následuje volný úder řadíme zásah, blokaci držení, či kopnutí do soupeřovi hole. Dalším častým přestupkem je odehrání míčku nad výšku kolen a zvednutí čepele florbalové hole nad úroveň pasu v náprahu vzad, nebo při došvihu vpřed po zasáhnutí balónku (Pravidla florbalu, 2017).

K volnému úderu dochází i v situaci, kdy hráč dá svou hůl, chodidlo, či nohu mezi soupeřovy nohy, nebo chodidla. K méně častějším přestupkům pak řadíme situace, kdy hráč do míčku kopne dvakrát za sebou, posune-li hráč úmyslně soupeřovu bránu, hráč brání brankaři ve výhledu, nebo vyskočí-li hráč v poli a zastaví tak míč. Dále pak při zdržování hry, při odehrání míčku hlavou, hraje-li hráč v poli z místa mimo hrací plochu (Pravidla florbalu, 2017).

Ke vzhazování dochází i vinou brankáře, a to v momentě, kdy při výhozu zcela opustí velké brankoviště, výhoz letí přes středovou čáru, drží míček pod kontrolou déle než tři sekundy, nebo přijme přihrávku a převezme míč od spoluhráče (Pravidla florbalu, 2017).

Trestné střílení (Pravidla florbalu, 2017, str. 20):

1. Trestné střílení je nařízeno proti družstvu, které se provinilo přestupkem vedoucím k trestnému střílení.
2. Trestné střílení se provádí ze středového bodu.
3. Všichni hráči, kromě bránícího brankáře a hráče provádějícího trestné střílení, musí být na svých hráčských lavicích po celou dobu provádění trestného střílení. Při započetí trestného střílení je brankář na brankové čáře.
4. Hráč, provádějící trestné střílení, musí mít míč neustále v pohybu vpřed. Počet doteků není omezen. Jakmile brankář tečuje míč, hráč, provádějící trestné střílení, se již nesmí dále dotknout míče.
5. Z trestného střílení lze přímo vstřelit branku.

Odložené trestné střílení (Skružný et al., 2005, str. 28):

1. Odložené trestné střílení je uloženo, pokud má družstvo, které se neprovinilo, po přestupku vedoucím k trestnému střílení, stále pod kontrolou míč a probíhá gólová situace.
2. Odložené trestné střílení umožňuje družstvu, které se neprovinilo, pokračovat v útoku, dokud neskončí gólová situace.

Přestupky vedoucí k trestnému střílení vznikají v případě, kdy se bránící družstvo dopustí přestupku, které vedlo k volnému úderu, nebo vyloučení v gólové situaci. Dále pak pokud bránící družstvo zastaví vznik gólové situace přestupkem, který vedl k volnému úderu, nebo vyloučení (Pravidla florbalu, 2017).

3.2.2 Didaktika florbalu

I přesto, že florbal má v posledních letech velký rozvoj, není dosud didaktika florbalu dostatečně zpracována. Ve velmi komplikované situaci se nachází zejména učitelé tělesné výchovy na všech stupních škol. Kysel (2010) uvádí, že florbal nezařazuje do výuky cca třetina učitelů tělesné výchovy. A to i přes to, že je ve škole dostatečný materiální zázemí a zájem žáků i žákyň. Hlavním důvodem nezařazení tohoto sportu do výuky je z 29 % nedostatek znalostí metodiky florbalu (Štěpánek, 2008).

Kysel (2010) tvrdí, že dokonce 46 % učitelů tělesné výchovy nezná florbalová pravidla. Jen malá část učitelů má s tímto sportem osobní zkušenosti.

Psotta & Velenský (2009) ve své publikaci uvádí, že základní florbalovou linií ve florbale je kontinuita, propustnost a proporcionalita. Uspořádání učiva, které respektuje výkonnostní a mentální úroveň florbalistů vnímá jako kontinuitu. Propustnost lze chápat jako snahu vytvořit vhodné podmínky pro učení, které budou co nejvíce odpovídat herním dovednostem hráčů a budou vycházet z podstaty sportovních her. Důležitou složku hráčů utváří herní a průpravná cvičení.

Poslední, tedy proporcionalní linii vystihuje Psotta (2006) jako vztah hodin zaměřených na trénink, a hodiny, kde dochází k realizaci florbalového utkání. Důležitost utkání vnímá jako nástroj, který trenérům podává diagnostické informace o nejrůznějších hledisek herního výkonu jednotlivce, ale i družstva.

Věcná strukturace herních činností vybízí k využívání metody v celku a metody od celku k částem a jejich progresivního spojování zpět do celku. Využití těchto metod je vhodné pro první seznámení se sportovní hrou a pro splnění návaznosti učiva. Metoda v celku je využívána pro snadně pochopitelný herní systém osobní obrany, tento celek můžeme poté rozdělit na herní činnosti jednotlivce. Vhodné je zařazovat ty herní činnosti, které mají uplatnění v zápasovém utkání. Dále je důležité do nabídky vyučovaných jednotek zahrnout cvičení na dovednosti zvládnutí základů. Tím lze chápat cvičení zahrnující vedení míčku, přihrávání a zpracování, uvolňování bez míčku a střelbu (Velenský, 2005).

Dovednosti, které se řadí do herních situací jednotlivce mohou hráči poté využít v jednoduchých herních kombinacích. Tyto herní kombinace jsou zpětným progresivním skládáním částí v celek. Herní kombinace jsou také začleňovány do

herního projevu družstva. Nad herními kombinace pak stojí herní systémy (Velenský, 2005).

Ve sportovním výkonu se uplatňují obecné i specializované schopnosti. To znamená, že pokud má hráč dobré rychlostní proporce či techniku, nemusí mít dobré reakční schopnosti. Například reakce na pokyn rozhodčího je opožděna, což vede k pozdějšímu rozehrání na buľy, které vede ke ztrátě míčku (Perič a Dovalil, 2010).

Proces motorického učení

Podle Kysela (2010) lze říci, že je florbal hra s rychle měnícími se podmínkami. Hráči florbalu rozhodují o motorickém řešení situace podle jejich taktických znalostí a inteligence. Hlavním bodem pro řešení situací jsou technické dovednosti. Právě tyto dovednosti, kam řadíme běžnou lokomoci, ovládání míčku pomocí hole a propojení těchto složek dohromady, je podmíněno motorickému učení a jeho úrovni.

V publikaci Bukač (2014) zjistíme, že důležitost je právě v opakování provedení pohybových jednotlivostí, dovedností a dovednostních celků. Důvodem je dostatek prostoru pro zapamatování obsahu, který v tréninku probíhal.

Publikace Perič a Dovalil (2010) vysvětluje motorické učení jako proces osvojování, tedy učení se pohybu. Počátek procesu startuje prvním zvládnutým pokusem a končí dokonalým provedením a osvojením pohybu. Celý tento proces je dlouhodobý, a ne vždy probíhá „přímočaře“. Cesta mnohdy nese spoustu překážek a stěžejních situací. Úměra mezi počtem opakování, dobou nácviku a stupněm osvojování dovedností neexistuje. Efekt, který se může při osvojování objevit, je plató efekt, kdy dochází ke stagnaci v učení. Příčiny jsou buďto objektivní, kdy sem řadíme nesprávné metody nácviku, zhoršení materiálních podmínek, nedostatečnou přípravu a nedokončení učení v jednotlivých fázích osvojování pohybové dovednosti, ale i osvojené provedení jednotlivých pohybů, které je provedeno s chybou. Opakem objektivních příčin jsou pak příčiny subjektivní. Do této složky spadá pak nízká úroveň motivace, sebedoceňování, aktuální sportovní forma, ale i nezdravé sociální klima florbalové skupiny.

Druhy motorického učení

Mezi druhy motorického učení spadá učení imitační, zpětnovazební, problémové, instrukční a ideomotorické (Kysel, 2010).

„Cvič podle mě“, tak lze vystihnout imitační složku motorického učení. Podle publikace Rychteckého a Fialové (1998) jde o nejznámější a také nejrozšířenější druh, který je používán k nácviku pohybové dovednosti. Je velmi vhodný u začátečníků a nejmladších žáků. I když je učení nejznámější a nejrozšířenější, na druhou stranu se považuje za náročnější, protože informace jsou analyzovány sluchem, nikoli zrakem. Zpětnovazební učení je učení, které přichází po vykonání pohybového úkolu. Trenér je osoba, která udává zpětnou vazbu. Ve florbalovém utkání je vhodné využít i videozáznam, díky kterému mohou hráči sledovat správnost a nesprávnost provedení jednotlivých akcí. Problém nastává u hráčů, kteří již dovršili vyšších fází motorického učení a ve sportovním utkání jsou spojeny převážně s taktikou.

Fáze motorického učení

Fáze, které uvádí Perič a Dovalil (2010), jsou: fáze seznámení, zdokonalení, automatizace a tvořivá realizace.

Fáze seznámení

Fáze seznámení, známá také jako fáze generalizace, je spojena s poznáním požadované dovednosti. U hráčů je potřeba získat maximální množství informací. Díky tomu si hráč utvoří představu o tom, jak pohyb provést správně. Informace obvykle získává hráč od trenéra a to slovním, vizuálním charakterem, nebo samostatným provedením pohybu (Perič a Dovalil, 2010).

Z publikace od Dobrého (1988) lze říci, že hráč pozoruje předváděnou činnost s cílem pro jeho budoucí, a hlavně samostatný rozvoj. Informace, které během pozorování, ale i po pozorování pochytí se ukládají do krátkodobé paměti. Následně dochází k následnému vlastnímu provedení, které je ovlivněno rozhodováním a výběrem z dříve osvojených pohybových dovedností. Zpětná vazba od trenéra je velmi důležitá pro následné zdokonalování jedince. V tomto procesu může nastat situace souhybů, to znamená, že jsou pohyby nadbytečné a pro pohybovou dovednost kolikrát zbytečné.

Rychtecký a Fialová (1998) dodávají, že procesy v centrální nervové soustavě se rozlévají do nejrůznějších oblastí mozkové kůry a říká se jim iradiace. Neuspořádané vzruchy mají z následek právě nadměrnou tonizaci svalstva.

Fáze zdokonalení

Druhá fáze, fáze zdokonalení, také fáze diferenciacie je definována podle Periče a Dovalila (2010) jako zvládnutí pohybu v jeho nejjednodušší podobě, jeho opakováním si uvědomuje průběh pohybu a jednotlivé parametry. Dochází ke zdokonalení pohybu, zpřesňuje se vnímání hráče, což má vliv na odstraňování chyb. Důležité je uchovat si nacvičený stupeň dovednosti v paměti, tak, že i s přestávkou v tréninkovém procesu je hráč schopen navázat v místě ukončení nácviku na jeho proces. Takovému procesu říkáme retence. Přestávka v tréninkové jednotce však nesmí být příliš dlouhá, to snižuje hráčskou vytrvalost, sebevědomí, či motivaci. V této fázi je také důležitá zpětná vazba od trenéra, slovní kontrola a povzbuzení.

Fáze automatizace

Následující fázi je automatizace, také známá jako stabilizace. Pokud se předchozí fáze bude jevit jako úspěšná, dojde k automatizaci. Jde o stav, kdy je dovednost plně zvládnuta a upravujeme v procesu pouze detailní nuance. Rozdílem mezi touto a předchozí fází je již zvládnutá dovednost na úrovni, kdy je hráč schopen být úspěšný ve ztížených podmínkách v utkání. Jev, který stojí za zmínku je reminiscence, která se projevuje zlepšením naučené dovednosti i bez tréninkových jednotek. Ve fázi automatizace dokáže hráč provádět činnost bez zbytečných energetických ztrát. Je schopen vykonávat činnost i při větším stupni únavy, či vyšší intenzitě pohybu. Je možné využít i ideomotorický trénink, ve kterém jde o metodu nácviku pohybové dovednosti. Je prováděna pouze v mysli hráče, kdy si hráč představuje, jak se pohyb provádí. Jedinec je chopen si vybavit pocity a reakce, ke kterým v dané situaci může dojít. Ve florbale se jedná například o situaci, kdy hráče čeká trestné střelení, které si před samostatným provedením představí (Perič a Dovalil, 2010).

Fáze tvořivé realizace

Čtvrtou a poslední fází je realizační fáze neboli tvořivá asociace. V této fázi nejde o učení určité fáze, jde spíše o tvůrčí využití hráče, spojení s jinými dovednostmi k řešení následné situace. Hráč zvládá celý komplex činností provádět rychle a přesně. Fáze realizace je od mnohých autorů brána jako mistrovská, nebo virtuózní v daném pohybovém úkolu. K jejímu dosažení vede dlouhá cesta, opakující se prvky v tréninkové jednotce (Perič a Dovalil, 2010).

Didaktika sportovních her

Didaktika sportovních her se zabývá zejména činností trenéra a hráče v trénování sportovních her. Tedy odpovídá na otázky, jak naučit jednotlivce sportovní hru, v našem případě florbal, a to za pomoci didaktických stylů, metod a společně s dodržováním didaktických zásad (Psotta, 2006).

Didaktické styly

Dobry (1988) představuje didaktické styly jako způsoby řízení činností trenérem, odlišující míru kompetence a rozhodnutí z trenéra na žáka. Didaktické styly se pak dělí na sedm základních druhů: příkazový, praktický, reciproční, styl sebehodnocení, styl s nabídkou, řízení objevováním a styl se samostatným objevováním.

Příkazový styl se vyznačuje tím, že veškerá rozhodnutí dělá trenér sám. Chápeme to tedy tak, že určuje prostor, dále pak začátek i konec cvičení a podle daných instrukcí trénuje hráče. Praktický styl je značen tím, že hráč sám rozhoduje o volbě prostoru, době zahájení a ukončení činnosti. Také volí rytmus, tempo a intervaly. Třetí ze stylů neboli reciproční, hráč provádí činnosti a druhý hráč zpětnou vazbou informuje o provedení této činnosti. Jestliže hráč provádí pohybovou činnost samostatně dle vlastního uvážení, poté sám sebe hodnotí, jedná se o styl se sebehodnocením. Pátým stylem je styl s nabídkou, kdy při dané pohybové úloze mají hráči možnost volby úrovně obtížnosti podle svých dovedností, a také aspirace. Po skončení pohybového úkolu se učitel ptá hráčů řízenými otázkami, vede je k objevování principů, jedná se o styl řízeným objevováním. Pokud hráči hledají řešení zadaného úkolu a vybírají ten nejlepší, mluvíme o stylu se samostatným rozhodováním. Posledním stylem je styl s autonomním rozhodováním, kdy po objasnění principu trenérem, hráč zjišťuje pomocí různých otázek, jak daný problém vyřešit (Dobry, 1988).

Didaktické metody

Tyto metody udávají modely uspořádání operací a časových aspektů tréninku. Didaktické metody dělíme na věcné a časové strukturace herních činností, metodu v celku, metodu od celku k částem, metodu progresivního spojování částí v celek, metodu po částech a metody koncentrace a distribuce herních činností (Dobry, 1988).

Podle Mojžíška (1975) a Nykodýma (2006) je dělení didaktických metod děleno na motivační, expoziční, fixační, diagnostické a klasifikační.

Didaktické zásady

Jedná se o obecné požadavky, které v souladu k cíli výchovy a zákonitostmi vyučujícího procesu určují charakter každého vyučování. Přímo i nepřímo ovlivňují efektivitu procesu (Nykodým, 2006).

Rychtecký (1998) dělí zásady na: zásadu uvědomělosti a aktivity, zásadu názornosti, zásadu soustavnosti, zásadu přiměřenosti a trvalosti. Další důležité zásady jsou: od snadného k obtížnému, od známého k neznámému, od blízkého k vzdálenému.

3.3 Rozbor vybavení, techniky herní činnosti jednotlivce a zpracování metodiky florbalu

Martínková (2009) uvádí, že správné základy florbalové techniky jsou alfou a omegou pro hru. Pro zvládnutí technické stránky je výhodou poměrně lehká a jednoduše ovladatelná hokejka, a také lehkost míčku je dobrým faktorem pro zvládnutí techniky bez větších dovedností.

Zejména vysoká úroveň práce s florbalovou holí a míčkem vytváří krásu tohoto sportu, který je plný kombinací, rychlých přechodů do útoku a přesného zakončení. Důležitý je první kontakt s míčkem, tedy jeho způsob a rychlost zpracování, což je dalším krokem pro rozvoj hry. Reakce závisí na vyspělosti a technice hráče. Nejen s taktickou připraveností se hráč stane výborným florbalovým hráčem. Důležitá je také celková pohybová aktivita. Tím pak hráč docílí kvalitního, pohledného a napínavého florbalu. Tímto se florbal stává pro diváky atraktivním sportem s nápaditou kombinací. Se zvládnutím florbalové techniky pak hráči dospějí k prudkým a správně umístěným střelám a překonávání protihráče. Čím větší je technická úroveň, tím víc se hráč stává na hřišti nebezpečný a brankář neprůstřelný (Martínková, 2009).

Pokud hráči v mladších kategoriích získají špatné technické návyky, je poměrně komplikované a často nemožné je odstranit (Zlatník et al., 2001).

Pohybová aktivita

Už od začátku 21. století se životní styl lidstva přiklání ke statické zátěži vsedě. Všichni sportovci chtějí dosáhnout ve sportovní činnosti neustálého zvětšování sportovních výkonů. V obou těchto případech dochází k nerovnoměrnému zatěžování

svalových skupin, což vede podle Bursové (2005) k poruchám pohybového aparátu, a také k anatomické nevyrovnanosti (Hošková, Majorová, & Nováková, 2015).

Základním faktorem pro výbornou tělesnou kondici je všestranná pohybová aktivita. Při dostatečném množství pohybové aktivity předcházíme onemocnění, zranění, snížení fyzické zdatnosti, či k urychlení stárnutí. Tělovýchovní odborníci a pracovníci zdůrazňují, že pokud zahrneme regeneračních cvičení k pohybové aktivitě, dochází ke zpevnování svalů, vazů a kloubů (Bursová, 2005).

Pokud do tréninkové jednotky začleníme prvky kompenzační, předejdeme tak bolestivým strukturálním vadám hybného systému, ke kterým dochází při špatném, nebo nevhodném zvolení cviku (Bursová, 2005). „Jako kompenzační cvičení označujeme variabilní soubor jednotlivých cviků v jednotlivých cvičebních polohách, které můžeme účelně modifikovat s využitím různého náčiní a náradí (Bursová, 2005, s. 27)“.

Pokud dodržíme jednotlivé zásady, mohou se kompenzační cvičení stát nejspolehlivějším a nejlepším prostředkem prevence zranění. Kompenzační cvičení jsou pak nejúčinnějším prostředkem pro odstranění svalových dysbalancí a poruch hybného systému (Bursová, 2005).

Zítko (1998) doplňuje, že za předpokladu diagnostiky nerovnováhy mezi svalovými antagonisty, je nejprve důležité protáhnout zkrácené svalové partie. Poté můžeme přejít k následnému posilování ochablých svalů.

Jednostranné zatížení, kompenzace, regenerace, fyzioterapie

Jelikož se jedná o sport, při kterém dochází k jednostranné zátěži, je důležitá kompenzace. Z hlediska přetížení zatěžujeme oblast krční, bederní, hrudní páteř a kolenní klouby. Řešením je právě jiný sport, při kterém dojde k posílení a zapojení jiných svalů, vhodné je například plavání. Potíže také mohou být ze špatně zvolené obuvi, nevhodný stereotyp při sedu v práci, nebo studiu a také nesprávný postoj (Skružný et al., 2005).

Perič (2002) popisuje zatížení, kdy v mírném předklonu trupu dochází k přetížení v oblasti bederní páteře. Tím poté dochází ke zvětšování bederní lordózy a zkracování prsních svalů, a také zkrácení flexorů šíje. Přetíženy jsou i horní fixátory lopatek, bederní extenzory trupu, dolní končetiny a flexory kolenních a kyčelních kloubů.

Skružný et al. (2005) zmiňuje ve své publikaci důležitost regenerace ve sportu. Také publikace Hoškové, Majorové, & Novákové (1998), nápodobně uvádí vhodné prostředky pro regeneraci. Podle těchto publikací jsou dobré masáže nebo hydroterapie, kdy zařazujeme sprchování, za pomoci střídání teplé a studené vody, dále pak vířivé koupele. Pro masáže jsou ještě důležité a vhodné prostředky, díky kterým dochází k lepšímu skluzu na těle a lepšímu prožitku z masáže (Stuart, 2008).

Jirka (1990) uvádí, že velmi atraktivním prvkem je sauna, která vede ke zvýšení teploty organismu, látková výměna je zrychlena, stejně jako odbourávání metabolitů. Všechny tyto metody vedou k rychlejší regeneraci a dávají sportovci tak možnost zvětšovat objem tréninků a zlepšovat své výkony. Je také vhodné zařazovat jak individuální, tak skupinové cvičení. Při individuálním cvičení je výhodou zaměření se na konkrétní problémy v oblasti pohybového aparátu u jednotlivých hráčů. Skupinová cvičení jsou pak zaměřena převážně na kompenzaci po tréninkové jednotce.

K úrazům dochází vlastní neopatrností, či nesprávnou přípravou na výkon. Dále pak důvodem je druhá osoba, a také závady technického charakteru, tím chápeme například rozpojené mantinely a nedostatečnou vzdálenost mantinelů od zdi. Nejčastějšími úrazy je poranění břicha, pádem přes mantinel nebo úderem hokejkou. Nelze vyřadit krvácení z nosu, poranění svalů, zlomeniny, otřes mozku, drobné řezné rány a poranění oka (Kysel, 2010).

Úrazům lze předejít dostatečnou kondicí, kdy díky pravidelnému pohybu dochází k adaptaci na zátěž. Regenerace, posilování a protahování je též klíčovým bodem pro předcházení úrazů (Nelson & Kokkonen, 2009). Zahřátí je vhodné provádět před výkonem a po výkonu. Díky dostatečnému příjmu tekutin dochází k větší flexibilitě. V neposlední řadě je důležitá výživa sportovců. Při zápasovém utkání a tréninku je příjem stravy důležitý, nejen z hlediska výkonu fyzického, ale i výkonu psychického. Příjem potravy má také velkou roli během celého tréninkového období a při cestování na turnaje (Máček & Máčková, 1997).

Úrazová prevence ve florbalu

Ke každé pohybové aktivitě se pojí jakékoli riziko zranění. Jelikož je při florbalu dovolen fyzický kontakt, nejrůznější osobní souboje, střety, je tímto riziko o to více zvýšeno. Podle Skružný et al. (2005) je nejčastější příčinou druhá osoba. Je důležité, aby trenéři, ale i rodiče proto vedli děti už od nejmladších žákovských kategorií ke hře

fair – play. Mimo příčinu druhé osoby dochází k úrazům také kvůli závadám technického charakteru, kam řadíme pády přes mantinel, kdy dochází i k vážnějším úrazům. Pokud jsou mantinely příliš blízko u zdi, může dojít také k nepříjemným úrazům, kterým se nevyhneme ani z hlediska nadměrné teploty vzduchu v hale. K velmi častým úrazům také dochází v situaci, kdy nastupuje hráč do hry z úplného klidu. Organismus pak není připraven na zátěž, může dojít k natažení či přetržení svalu. K dalším příčinám řadíme i únavu, nekázeň a vlastní neopatrnost hráčů.

Z hlediska poškození hráče se můžeme setkat s fyzickým, ale i psychickým poškozením, přičemž by prioritou trenéra mělo být předejití těchto situací. To znamená, aby trenér omezil zatěžování hráčů nevhodným způsobem. Z hlediska fyzické stránky je poškození jednoznačné. Dochází ke skolióze páteře, která se do složky florbalu řadí velice často, jelikož se jedná o sport s jednostrannou zátěží. Pokud při trénování hráči nezařadí kompenzační cvičení, dochází právě k zatížení zad a k vzniku skoliózy. Do složky fyzické pak řadíme i zlomeniny, únavové zlomeniny či různé krvácení. Stěžejní složkou jsou pak poruchy psychické. Řadíme zde stavy frustrace, úzkosti či sebedoceňování. Tyto stavy pak vedou k vážnějším duševním poruchám (Skružný et al., 2005).

Důležitá role trenéra je v zajištění zdravotního stavu hráče, která umožňuje veškerou jeho účast v tréninkové jednotce. Je podstatné zjistit, zda hráč užívá léky či navštěvuje odborné lékařské ambulance. V této situaci je klíčové, aby odborný lékař vydal vyjádření k účasti na tréninkové jednotce, vzhledem k možným komplikacím daného onemocnění, právě vlivem sportovní činnosti. Trenér by měl hráče seznámit s dodržením správné životosprávy, kam řadíme například spánek, či pitný režim. Důležité je, aby hráč netrénoval s onemocněním a zraněním a dodržoval didaktická pravidla tréninku, kam řadíme rozcvičku, zahřátí a přípravu organismu na zátěž. Hráč by na hřišti neměl mít šperky a hodinky. Naopak by měl používat ochrannou výstroj a zlepšovat svou koordinaci pohybů a celkovou obratnost (Kysel, 2010).

Přínosné je pro hráče dodržování a kladení důrazu v oblasti osobní hygieny. Je důležité využívat vhodného sportovního oblečení, osprchování po tréninku a utkání by mělo být pro hráče samozřejmostí. Hráč by měl mít po ruce vlastní hygienické potřeby, protože půjčování potřeb, zejména výstroje je nevhodné (Skružný et al., 2005; Kysel, 2010).

Nejčastější úrazy a zdravotní obtíže ve florbalu popisuje Kysel (2010) právě kvůli námaze těla, ke které dochází nesymetrickým vlivem držení florbalové hole. K tomu dochází kvůli základnímu postoji, který je prováděn v mírném předklonu trupu. Dochází k přetížení v oblasti bederní páteře, což vede k zvětšení bederní lordózy a zkrácení prsních svalů. Řada hráčů se setkává se zkrácením flexorů šíje, horních fixátorů lopatek, bederními extenzory trupu, dolními končetinami a flexory kolenních a kyčelních kloubů.

Skružný et al., 2005 pak řadí do nejčastější úrazů a zdravotních obtíží podvrknutí kloubu, kdy se ve florbalu jedná nejvíce o distorzi kolen nebo hlezén. Dále do úrazů řadíme poranění svalů a šlach, zánět v oblasti šlachy nebo šlachového pouzdra, bolesti a blokády páteře, poranění oka, poranění lebky a mozku, tupé poranění břicha, pohmoždění hrudníku a zlomeniny žeber, zlomeniny předloktí, drobné řezné rány, odřeniny kůže a krvácení z nosu.

V každém případě by každý sportovec a trenér měl zvládnout laickou zdravotní první pomoc, včetně kardiopulmonální resuscitace. V případě krvácení je vhodné umět zhotovit tlakový obvaz a v případě hráče, který je poraněn a je v bezvědomí, je důležité ho uvést do stabilizované polohy na boku. Základní lékárníčka, s obvazy a léky je nezbytná při každé tréninkové jednotce či utkání (Skružný et al., 2005).

Sportovní trénink

Jedná se o složitý, účelně organizovaný proces, který rozvíjí specializovanou výkonnost sportovce ve vybraném sportovním odvětví či disciplíně. Při tréninku se jedinec snaží o dosažení nejvyšších výkonů, a o celkový rozvoj jedince (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Rubáše (1992) je sportovní trénink dlouhodobý všestranný postup, jehož cílem je dosáhnout maximálního výkonu v daném sportovním odvětví. Vedoucí, učitel či trenér je pak vůdčí osobou, která vede trénink, který je chápan jako záměrný vedený způsob přípravy.

Perič & Dovalil (2010), jako cíl sportovního tréninku popisují dosažení individuálního maxima sportovního výkonu konkrétním sportovním odvětví. Z hlediska rozvoje usilujeme v oblasti výkonnostní a lidské stránky. Jde o rozvoj výchovy, kam řadíme například zásady fair – play hry a dodržování pravidel sportu.

Z hlediska úkolu sportovního tréninku považujeme tělesný, psychický a sociální rozvoj sportovců. To vše spočívá v osvojování sportovních dovedností, které obsahují technické a taktické stránky. Dále je rozvíjena kondice a formování osobnosti sportovců. Osvojení technické a taktické stránky příslušných sportovních disciplín vzniká na základě rozvoje pohybových schopností a pohybových dovedností.

Publikace Perič & Dovalil (2010), popisuje pohybové schopnosti, jako vrozené předpoklady vedoucí k provedení pohybové činnosti. Pohybové schopnosti pak dělíme na schopnosti rychlostní, silové, vytrvalostní, obratnostní a pohyblivost. Dovednosti jsou předpoklady sportovce, které získáme učením. Na základě toho jsme pak schopni řešit úkoly správně, účelně, efektivně a úsporně.

Do procesů sportovních tréninků je podle Periče & Dovalila (2010) řazena výchovná a vzdělávací stránka. Do složek sportovního tréninku je řazena tělesný příprava, technická příprava, taktická příprava a podle knihy Šebková (2016) příprava psychologická.

Sportovní výkon popisuje Perič (2002) jako projev, který je aktuální, projevuje se specializovanými schopnostmi sportovce. Je výsledkem adaptace, která je dána určitými pravidly. Faktory, které spadají do složky individuálního výkonu jsou technika, taktika, kondice, osobnost a somatické faktory. Opakem individuálních výkonů jsou pak výkony týmové, kam řadíme sociální determinanty a činnostní determinanty. Do sociálních determinantů patří týmová dynamika, sociální koheze a týmová komunikace. Činnostní determinanty pak obsahují činnosti koheze, sociální kohezi a týmovou komunikaci. Sportovní výkony, které Perič & Dovalil (2010) řadí z hlediska struktury pohybu, fyziologické a psychologické náročnosti dělíme na sedm základních kategorií. Do kategorie řadíme výkony senzomotorické, rychlostně silové, vytrvalostní, technicko – estetické, úpolové, kolektivní, výkony spojené s ovládním stoje, nástroje nebo zvířete.

3.3.1 Výstroj a výzbroj

Jako každý sport, tak i florbal má své specifické vybavení. Hráči potřebují výstroj, výzbroj a různé doplňky, přičemž většina těchto věcí musí mít certifikaci podle IFF (mezinárodní florbalová unie). Certifikované vybavení má hráče především chránit. Testování vybavení prochází řadou podmínek, kde se klade důraz na technické provedení, bezpečnost a zdraví. Správné technické parametry a vhodnost jsou pak

označeny ochrannou známkou, ze které jde určitá částka na konto IFF. Získané prostředky pak jsou využity na rozvoj florbalu po celém světě (Skružný et al., 2005).



Obrázek č. 1. Oficiální certifikace (foto vlastní).

Výstroj a výbroj hráče v poli

Za hráčskou výstroj považujeme dres, který se skládá z trika, kraťasů a štulpen. Výjimku mohou mít ženy, které si smějí vzít krátké sukně. Florbalista na sobě nesmí mít osobní vybavení, které by mohlo ostatní účastníky na hřišti ranit. Tímto vybavením lze chápat například hodinky, náušnice apod. O tom, co je nebezpečné rozhoduje rozhodčí. V situaci, kdy hráč má pod dresem funkční oblečení je důležité dbát na to, aby prádlo bylo shodné s barvou dresu, pokud to předpis soutěže nestanoví jinak (Pravidla florbalu, 2017).

Důležitá je vhodná obuv sportovního stylu. V nynější době vyrábí několik firem speciální florbalovou obuv, kdy je výhodou protiskluzová podrážka či zesílená stranová stabilita. Tato obuv však není podmínkou a hráči mohou využít například i boty házenkářské či basketbalové. Házenkářka obuv je většinou nižší, podrážka je tvrdší a výhodou je zde menší váha a větší agresivita změn pohybu. Co se týče nevýhod, tak se florbalisti potýkají s větší zátěží kloubního aparátu dolních končetin. Basketbalová obuv je vhodná zejména pro ochranu kotníku. Za záporné vlastnosti této boty považujeme větší váhu boty a menší kontakt s palubovkou (Skružný et al., 2005).

Hráči dále mohou využívat doplňky, do kterých řadíme čelenky, ochranné brýle, či potítka. Doplňky nabízejí všechny světové značky ve velmi rozmanitém výběru. Nejen

brankář, ale i hráč může využít chrániče. Možností jsou florbalové chrániče pouze na ochranu holení, dále je povoleno využít i chrániče fotbalové (Skružný et al., 2005).

V dnešní době řada hráčů, hlavně v dětských kategoriích, využívá ochranné brýle. Podle českého florbalu 2018 lze říci, že tyto brýle musí být příslušně označeny podle shody s Materiálovými předpisy IFF. Brýle nemohou podstoupit úpravy.

Skružný et al., (2005) uvádí, že důležitým bodem při výběru florbalové hole je její tvrdost a délka. Správnou délku určíme tak, že hůl opřeme čepelí o zem a její horní konec by měl sahat do oblasti břicha. Hokejka nesmí být těžší než 380 gramů, musí být zaoblená s hladkým povrchem. Na konci hole musí být zátka, která vršek hole chrání. Úchop hole je omezen ve výšce 240 mm od spodního konce hokejky. Lze pořídit florbalové hole v délce od 70 do 100 centimetrů. Tvrdost hole je na holi vyznačena a pohybuje se od 23 do 32 mm. Jedná se o průhyb zatížení tyče. 32 mm je největší možná tvrdost a 23 mm je nejměkčí. Tvrdost hole se určuje v závislosti na stylu hráče a jeho fyzických dispozicích. Volba hole je zcela individuální, ale obecně lze říci, že většina mužů využívá hole s nižší tvrdostí, ženy pak tvrdost 26-29 mm. Děti volí tvrdost hole v rozmezí 30-32 mm.



Obrázek č. 2. Florbalová hůl (foto vlastní).

Čepel nesmí být ostrá a její zahnutí nesmí přesáhnout 3 centimetry. Pokud se bavíme o barevném provedení existuje zde široká škála. U tvrdosti čepel se můžeme setkat s výběrem ze tří typů, a to soft, neboli měkká čepel, medium-čepel středně tvrdá a hard, což je označení pro nejtvrdší čepel. Čepel se odlišují technickým zpracováním, materiálem, tvarem a velikostí. Pokud je hráč technicky vyspělý je pro něj určena tvrdší čepel (Skružný et al., 2005; Kysel, 2010).



Obrázek č. 3. Florbalová čepel (foto vlastní).

Obecný návod pro výběr holí:

- Začátečníci – měkká hůl (29-32 mm) a soft čepel;
- Pokročilí hráči – střední hůl (29-26 mm) a medium čepel;
- Závodní hráči muži – hůl 23-26 mm a medium nebo hard čepel;
- Závodní hráči ženy – hůl 26-29 mm a medium nebo hard čepel (Skružný et al., 2005).

Výstroj rozhodčího

Na zápas dohlíží dva rozhodčí, jejichž dresy musí být shodné barvy, avšak jiné barvy než hrající týmy. Certifikace dresu je důležitá stejně jako u hráčských kompletů (Kysel, 2010).

Výstroj brankáře

Důležitou roli na hřišti hraje gólman, který má své specifické vybavení. Vybavení brankáře slouží pouze k ochraně těla nikoliv k pomoci určené pro zakrývání brány. Stejně jako hráčské vybavení, tak i gólmanské vybavení má řadu florbalových značek celosvětových výrobců. Za základní výstroj brankáře považujeme masku, chrániče, dres a kalhoty, boty. Dále pak doplňky jako jsou rukavice či chránič krku (Skružný et al., 2005).

Maska

Jedním z nejdůležitějších prvků gólmana je maska vyrobená z akrylátů nebo laminátů v různých tvarech. Velice důležitá je mřížka, která chrání brankáře před zásahem míčku do obličeje. Je tedy zřejmé, že má za úkol chránit oči, zabránit případnému kontaktu hokejky s obličejem a zároveň by měla podporovat adekvátní výhled. Při výběru masky brankáři vychází i z barevnosti mříží, kdy bílá má tendenci odrážet světlo, kdežto černá pohlcuje nežádoucí odlesky. Bezpodmínečná je ochranná známka IFF, která udává kvalitu a bezpečnost masky (Táborský, 2005).

Chrániče

Typy chráničů pro brankáře jsou různé a lze se zde setkat s chrániči kolenními a koleno-holenními. U prvního typu chráničů je důležité, aby si brankář pomohl nártem tak, aby jeho stabilita při zákrocích a základním postoji byla větší. Funkční plocha těchto chráničů je na koleni. Druhým zmíněným typem jsou koleno-holenní chrániče, jejichž funkční plocha je po celé délce dolní končetiny od kolene až po nárt. Tím pádem je zde nejvyšší možná stabilita (Kysel, 2010).

Dres a kalhoty

Pohodlí a ochrana je důležitým faktorem, na niž výrobci myslí při výrobě dresů a kalhot pro gólmany. Setkáme se s vysokou škálou řešení dresů, které jsou doplněny ochrannou vestou. Pro kalhoty je prvotní to, aby pohyblivost brankářů byla dostačující pro jejich výkon. Ochrana kalhot je udána zesílením v částech těla, které jsou nejvíce zatíženy (Zlatník et al., 2001).

Obuv

Nejvíce využívanou je běžná sportovní obuv. Postupně se můžeme setkat s výrobou bot, která je určena přímo florbalovým brankářům (Kysel, 2010).

Zvláštnosti výstroje brankáře

Brankář nesmí využívat florbalovou hůl. Všechny úpravy florbalové masky, mimo nabarvení, jsou zakázány. Brankář může použít jakékoli ochranné vybavení, žádné ale nesmí být využito za účelem chytání střel. Příkladem jsou rukavice, při jejichž použití nesmí být využity žádné lepidlo nebo lepkavé látky. Dále pak ramenní vycpávky a vybavení,

kteřé zakřívá více než samotné tělo hráče. Na brance nebo v ní nesmí být položeny předměty jako je ručník či láhev na pití (Pravidla florbalu, 2017).

Kontrola výstroje a výzbroje

O kontrole výstroje a výzbroje rozhoduje rozhodčí a probíhá vždy před a během utkání. Nesprávná výstroj a výzbroj musí být uvedena do řádného stavu příslušným hráčem, až poté může hráč znovu nastoupit do utkání. Za tyto nedostatky považujeme nesprávné vybavení, či vadnou florbalovou hůl. Pokud dojde k situaci, že vybavení a výstroj hráče je nesprávná, vše musí být uvedeno v zápise o utkání. Během kontroly jsou účastníky pouze rozhodčí a hráč, jehož se situace týká, a kapitáni družstev. Po kontrole pokračuje utkání podle příčiny přerušení.

O kontrolu může zažádat i kapitán družstva. Jedná se o kontrolu měření zahnutí čepele, příslušnost známky na florbalové holi, nebo na mřížce obličejové masky, či o kontrolu kombinace hole a čepele. Dále má právo na to upozornit rozhodčí i na jiné vady, jako je soupeřovo vybavení. Rozhodčí pak rozhodne, zda je kontrola nutná. O kontrolu čepele, schvalovací známky a kombinaci hole a čepele lze požádat kdykoli, ale kontrola proběhne až při přerušení. Pokud je kontrola provedena v přerušení zahajuje se ihned včetně v souvislosti se vstřelenou brankou a trestným střelením v případě, že rozhodčí nerozhodne o tom, že situace byla negativně ovlivněna. V průběhu přerušení je povolena na jedno družstvo jedna kontrola (Pravidla florbalu, 2017).

Vývoj nové výstroje

V průběhu posledních let všechny světové firmy pracují na vývoji nových florbalových technologií za použití nejnovějších materiálů. Základem je snížení hmotnosti a zvýšení kvality jednotlivého vybavení. U florbalových holí se začínají vyvíjet technologie využívající poznatky z fyziky a aerodynamiky. Řadíme sem průhyb tyče, který je důležitý pro střelbu a přihrávku. Vyváženost a menší odchylky při zatížení jsou u průhybu tyče důležité. U čepelí se vývoj zaměřuje na nízkou váhu, hledá se ideální tvar a velikost. Výrobci dělají čepele tak, aby se zamezilo nežádoucím rotacím a nepřesnostem při přihrávce a střelbě. Výrobci se soustředí i na zkvalitnění výroby plastových míčku, které jsou nezbytné pro hru. U brankáře se zaměřují převážně na poměr komfortu a ochrany gólmana (Skružný et al., 2005).

3.3.2 Herní činnost jednotlivce

Jedná se o základní herní činnosti hráče, které lze vymezit jako konkrétní herní dovednosti, které se odlišují motorickým obsahem a herním účelem. Teorie florbalu rozlišuje herní činnosti jednotlivce podle charakteru na herní činnosti útočné a obranné. Útočníci a obránci mají specifické úkoly v nejrůznějších situacích. Přestože se v moderním pojetí důraz klade na univerzálnost hráče, a to jak na pozici útočníka, tak i na pozici obránce. Na tomto základě se pak dají definovat základní rozdíly (Kysel, 2010).

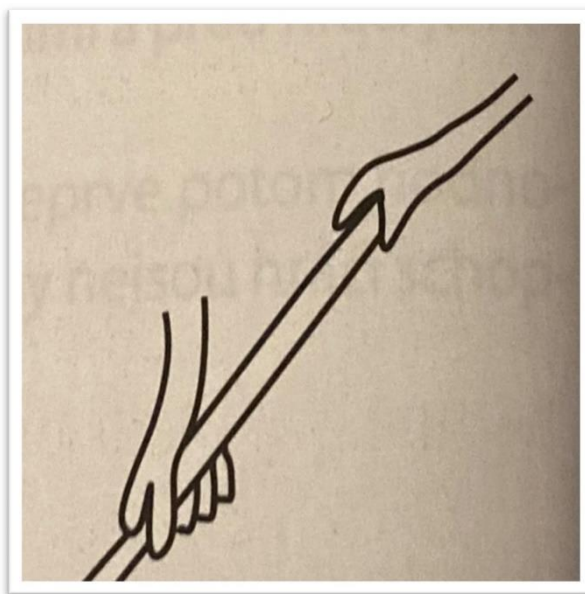
Hra útočníka je specifická individuálními dovednostmi a jejich využitím ve hře. U hráče je důležité umět se prosadit v souboji proti soupeři v situaci jeden na jednoho. Úkolem je vytvořit jeho týmu nejvýhodnější situaci pro vstřelení gólu. Je důležité, aby útočník byl veden k týmovému výkonu a spolupráci s ostatními spoluhráči. Jeho důležitou stránkou musí být i střelecká pasáž s přesností umístění míčku. Střelba by měla být překvapivá a pokrytá tak, aby gólman a obránci protihráčů neměli přehled o balónku. Velice důležité je uvolňování hráče do prostorů pro vhodné střelecké pozice. Zpracování balonku a přesnost nahrávek je také nezbytným faktorem úspěšnosti (Karcczmarczyk, 2006).

Hra obránce je specifická zejména pro odebrání míče soupeři bez porušení pravidel. Pro obránce je důležitý klid na hokejce, přehled na celém hřišti a založení útočné situace svého týmu. Svůj tým posouvá do rychlého protiútoky, nebo do postupného útoku. Kvalitního obránce lze poznat podle rychlosti pohybu, rychlosti přistoupení k útočícím hráčům a množství vyhraných osobních soubojů (Karcczmarczyk, 2006).

V mládežnických kategoriích se často vynechávají cvičení, které obsahují obrannou činnost hráčů, což pro jejich budoucí vývoj není správné. Do tréninkové jednotky je vhodné zapojovat jak útočné, tak i obranné činnosti hráče. V zápase se pak využívá mnoho specifických rozestavení obrany. Nejčastější postavení je 2-2-1 a 2-1-2, dále pak 1-2-2, 1-3-1, 1-0,4. Obrana se pak rozděluje na osobní a zónovou. Při osobní obraně si každý hráč hlídá svého protihráče. Při druhé možnosti (zónové obraně) je obrana zónová, kdy si hráči hlídají a přebírají své protihráče v určitém prostoru (Martínková, 2009).

Úchop hole

Správný úchop hole je důležitý pro nácvik správné florbalové techniky. Pro úspěšné učení florbalových dovedností je také důležitým faktorem správně dlouhá florbalová hůl, a to v poměru k výšce hráče. Každý začínající hráč si musí zkusit, zda mu sedí úchop hole na pravou, nebo levou stranu. Jestliže je hráči příjemnější držení hole na levou stranu, tedy moment, že čepel hole je v základním florbalovém postoji nalevo od těla, potom pravou rukou uchopí florbalovou hůl na vrchním konci. Levou ruku pak umístí doprostřed hole, tedy zhruba u konce omotané části hole (Skružný, et al., 2005).



Obrázek č. 4. Úchop hole (Martinková, 2009 str. 36).

Podle Martínkové (2009) by měla být šíře úchopu zhruba na šíři ramen. Úchop hole dolní rukou je buďto volný, či pevný. Při volném úchopu by měl být možný pohyb ruky nahoru a dolů po holi. Další úchop je pak pevný, kdy záleží na činnosti, kterou hráč provádí. Například při zpracování míčku je úchop volnější, při střelbě je pak úchop pevnější. Jak již bylo zmíněno, držení hole se rozlišuje na pravé a levé, a to podle postavení dolní ruky. U některých hráčů je na první pohled zřejmé, zda bude florbalovou hůl držet na pravou, či levou stranu. Problém nastává u dětí, kde trvá několik tréninků, než dojdou do fáze, kdy jim sedí pouze úchop hole na jednu stranu a hůl nepřendávají. V tomto případě je vhodné mít na tréninkových jednotkách více hokej jak různých délek, tak i možností pro výběr vhodné strany.

Chyby, ke kterým dochází při držení hokejky udává Skružný et al., (2005), kdy se nejčastěji jedná o úzký úchop. V tomto případě hráč má ruce při držení florbalové hole

příliš u sebe. Další chybou pak je držení hokejky horní rukou, které nedosahuje až k jejímu konci. Je potřebné a důležité, aby se začátečníkům tyto chyby neustále připomínaly, aby se předešlo k případnému nesprávnému zafixování úchopu.

Základní postoj

Správného základního postoje dosahuje hráč v momentě, kdy zaujme stoj rozkročný, tak že má lehce pokrčená kolena a chodidla na šíři ramen, což mu umožňuje lepší stabilitu. Trup je v mírném předklonu, hlava v prodloužení trupu, a je zvednutá tak, aby měl hráč přehled na hřišti. Zároveň, ale musí hráč být schopen vidět a ovládat míček na čepeli. Hůl je v držení před tělem s čepelí na zemi, tělo je uvolněné nikoli křečovitě.

V případě, že hráč stojí na místě, nebo se učí driblink, je v základním stoji rozkročném s nohama v čelní rovině. Při ostatních průpravných cvičení, a při hře je v základním postavení jedna noha mírně vpředu. Váha těla je pak rovnoměrně na obou nohách se sníženým těžištěm. Díky tomu hráč docílí k rychlé a jednoduché reakci na danou herní situaci. Je schopen vystartovat jakýmkoli směrem, a zároveň zvládne pokrýt míček před protihráčem (Martínková, 2009; Skružný et al., 2005).



Obrázek č. 5. Základní florbalový postoj (Martínková, 2009, str. 37)

Nesprávný postoj definuje Skružný et al. (2005) jako situaci, kdy hráč má kolena nedostatečně pokrčená a předklon trupu je výrazný kvůli zmíněnému nedostatečnému pokrčení kolen.



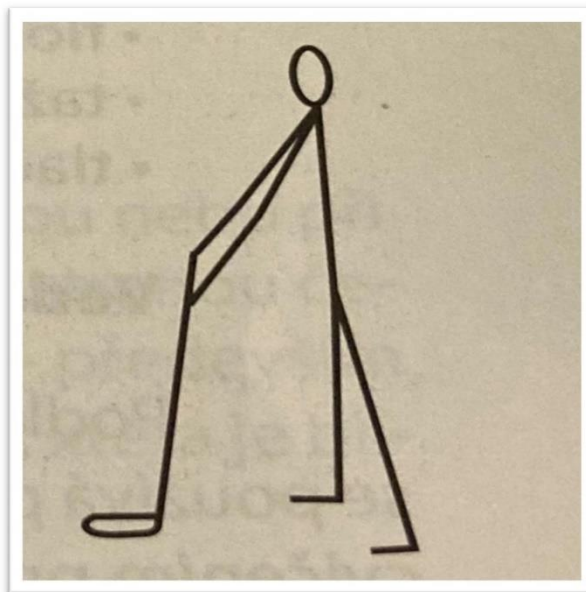
Obrázek č. 6. Hluboký předklon trupu vycházející z nedostatečného pokrčení kolen (Martínková, 2009 str. 37).

Martínková (2009) navíc uvádí, že chybou je dále hluboký předklon, který je zapříčiněn příliš širokým úchopem hokejky. V tomto případě hráč dosáhne správného úchopu, pokud posune spodní ruku blíže k horní ruce, a to přibližně na šíři ramen.



Obrázek č. 7. Hluboký předklon zapříčiněný příliš širokým úchopem hokejky (Martínková, 2009, str. 37).

Obrovskou chybou je vzpřímený postoj bez pokrčení kolen, který vychází z příliš úzkého úchopu hokejky. Kompenzace této chyby vychází z posunutí dolní ruky hráče od horní ruky, a to přibližně na šíři ramen (Martínková, 2009).



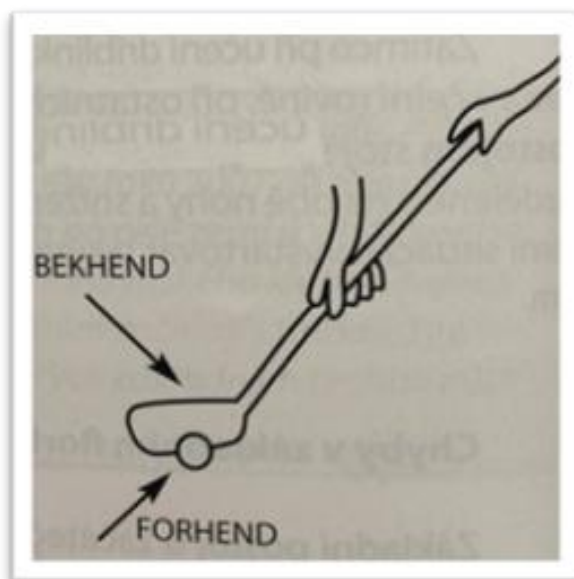
Obrázek č. 8. Vzpřímený postoj bez pokrčení kolen vycházející z příliš úzkého úchopu hokejky (Martínková, 2009, str. 37).

Dále se může objevit hluboký předklon hlavy, kdy je důvodem stálá kontrola míčku. Tato chyba se objevuje převážně u začátečníků, kteří nejsou dostatečně technicky vybaveni. Z tohoto důvodu je vhodné do tréninkové jednotky zařazovat cvičení, kdy hráč musí sledovat dění na hřišti (Martínková, 2009).

Útočné herní činnosti

Vedení míčku

Díky vedení míčku je hráč schopen vytvořit si lepší pozici jak pro střelbu, tak i pro přihrávku. K pohybu s míčkem se uplatňuje řada možností, které by měl být florbalista schopen při hře využít. Již od mládežnických kategorií se učí hráči používat forhendovou a bekhendovou stranu čepele. Můžeme se setkat i s pojmenováním vedení míčku po ruce a přes ruku. V případě vedení míčku po ruce se bavíme o forhendovém držení hole, a vedení míčku přes ruku je označení pro vedení míčku bekhendem (Kysel, 2010).



Obrázek č. 9. Forhendová a bekhendová strana čepule (Martínková, 2009, str. 38)

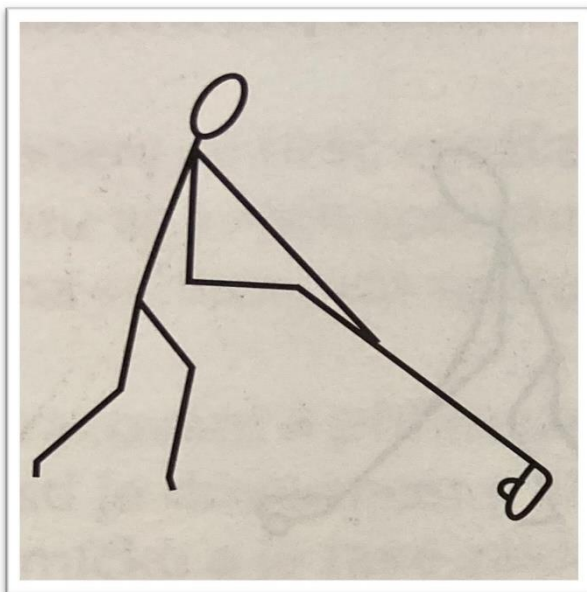
Martínková (2009) dělí vedení míčku dle situací a způsobu na tyto kategorie:

- Driblink – krátký, dlouhý.
- Florbalový driblink.
- Tažení míčku.
- Tlačení míčku.

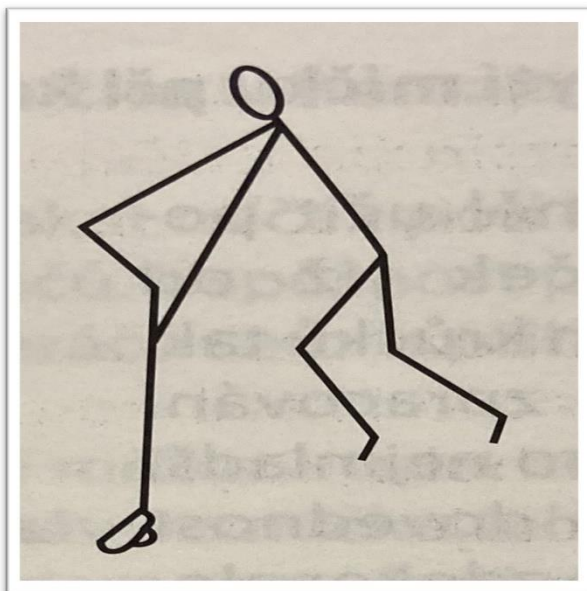
Vedení míčku driblinkem

Vedení míčku driblinkem se rozděluje dle rozsahu pohybu míčku před tělem. Jedná se o driblink krátký a dlouhý, kdy krátký driblink využívají hráči hrající na malém prostoru. Dlouhý driblink je pak průpravným cvičením pro nácvik kličky. Driblink patří mezi jednu ze základních dovedností hráče, a je zde důležitá zejména práce zápěstí. Míček je za pomoci čepule posouván z jedné strany na druhou (Karczmarczyk, 2006).

Martínková (2009) ve své publikaci navíc uvádí, že kontrola míčku hráčem je vnímána pouze periferně, protože je důležité, aby hráč vnímal dění na hřišti. Postoj ipaže hráče působí uvolněně. Vzhledem ke krátkému a dlouhému driblinku ještě rozlišujeme driblink hokejový, kde je míček ovládán střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepule, a florbalový driblink, kdy je míček ovládán pouze forhendovou částí čepule.



Obrázek č. 10. Driblink forhendová fáze (Martínková, 2009, str. 39).



Obrázek č. 11. Driblink behhendová fáze (Martínková, 2009, str. 39).

Mezi nejčastější chybu při vedení míčku driblinkem patří velká vzdálenost míčku od čepele, což napomůže protihráči snadněji odebrat míček (Martínková, 2009).

Do nácviku vedení míčku driblinkem zařazujeme pohyb s míčkem ve všech směrech, dále cvičení pod tlakem a bez zrakové kontroly (Martínková, 2009).

Vedení míčku tažením

Vedení míčku tažením provádí hráč v situaci, kdy má míček vedle těla, hokejka je držena šikmo stranou nebo vzad, přiklopenou čepelí k míčku. Tažení je využíváno v momentě přechodu přes obránce kličkou, nebo při úniku kolem mantinelů. Hráč

brání míček před obráncem postavením těla, kdy je důležité natočení trupu směrem od bránícího hráče a delším krokem, tedy předsunutím nohy, která je blíže k bránícímu hráči (Skružný et al., 2005; Martínková, 2009).

Vedení míčku tlačení

Míček je tlačěn hráčem buďto forhendovou, nebo bekhendovou stranou čepele v situaci rychlého startu, anebo úniku v momentě, kdy není protihráč v blízkosti hráče. Hráč drží hůl v jedné ruce s čepelí přiloženou k zemi a míček je velmi často tlačěn bekhendovou stranou čepele před tělem. Čepel by neměla být odklopená od míčku, jelikož může dojít k přeskočení míčku přes čepel a k následné ztrátě. Z tohoto důvodu je vhodné držet hůl dále od těla, a to téměř v kolmé poloze vůči zemi (Zlatník et al., 2001; Martínková, 2009).

Nejčastější chybou při vedení míčku tažením je špatně zvolený způsob vedení míčku, kdy následně dojde ke zpomalení celé činnosti (Martínková, 2009).

Nácvik vedení míčku tažením lze podpořit za pomoci slalomové dráhy, která je vytyčena pomocí kuželů a nejrůznějších překážek (Martínková, 2009).

Uvolňování bez míčku

Uvolňování bez míčku řadíme do činností útočícího hráče, kdy dochází k odpoutávání od obránce a snaže najít ideální volný prostor na hřišti. Tato situace je důležitá pro obdržení přihrávky a strhnutí pozornosti od spoluhráče s míčkem na svoji osobu. Klíčové je odpoutat se od bránícího hráče tak, aby se hráč dostal do prostoru, který je vhodný pro střelbu. Velmi výhodné je, aby došlo k pohybu více hráčů najednou, tím dojde ke ztížení situace pro bránící tým. Uvolňování bez míčku se provádí změnou rychlosti běhu (zrychlením nebo zpomalením), nebo změnou směru běhu. Základem pro tvorbu hry, herních kombinací a systému je pak výběr místa a součinnost pohybu hráčů klíčová (Skružný et al., 2005).

Uvolňování s míčkem

Útočná činnost, kde je snahou hráče získat výhodnější postavení pro provedení dalších činností, je uvolňování s míčkem. Do těchto činností řadíme přihrávku a střelbu. Díky správnému provedení získá hráč pro své družstvo převahu, která je potřebným předpokladem pro zakončení útočné akce. Podle prostoru a provedení bránících hráčů

a způsobu bránění, ve kterém se hráči nachází je technika a taktika uvolňování hráčů s míčem ovlivněna (Kysel, 2010).

Z publikace (Skružný et al., 2005) můžeme zmínit způsoby uvolňování s míčkem provedením driblinkem, kdy se provádí klička na forhendovou, nebo bekhendovou stranu těsně před protihráčem. Obtočení protihráče využíváme v situaci, kdy je míček pokryt tělem, hráč obtáčí protihráče na jeho úrovni a je k němu postaven zády, či bokem. Obhození, nebo prohození protihráče je využito v situaci, kdy se hráč za protihráčem může ocitnout ve volném prostoru, kam by mohl míček nasměrovat. Lze prohodit, nebo obhodit hráče přímo, nebo za pomoci využití mantinelu.

Mezi nejčastější chyby patří špatné načasování, kdy hráč provede kličku příliš blízko, nebo naopak příliš daleko od bránícího hráče. Další chybou je přílišné upnutí zraku hráče na míček, kdy nesleduje situaci na hřišti a bránící hráče, nebo je uvolnění provedeno v příliš malé rychlosti, či ve stoje (Skružný et al., 2005).

Nácvik provádíme tak, že hráč po přihrávce běží k označenému místu, následně zabrzdí, kdy je důležitá následná změna směru a běh k dalšímu označenému bodu, kde následuje zakončení (Skružný et al., 2005).

Přihrávání míčku a zpracování míčku

Přihrávání míčku je základním stavebním kamenem hry, kdy přihrávání začínáme na místě, v základním postoji – hráč stojí bokem ke směru přihrávky, stoj je mírně rozkročný, nohy pokrčeny, těžiště snižené, záda narovnána a hlava je zvednuta. Klíčové je postavení nohou vzhledem k držení hole. Hráč, který má levou ruku na tyči dole stojí prvním bokem a pravou nohou vpřed. Naopak hráč s pravým držením hole stojí levou nohou směrem ke spoluhráči. Po nácviku přihrávky z místa následuje nácvik přihrávek v pohybu (Kysel, 2010).

Podle Skružného et al., (2010) začíná pohyb hokejky za tělem hráče, míček je pak v pozici pod přiklopenou čepelí, a to blíže k patce hokejky. Během pohybu je míček veden přes střed čepele ke špičce. Pohyb hole směřuje ke spoluhráči a čepel je neustále přiklopena k zemi. Přihrávku je nutné mířit na čepel spoluhráče, kdy je převážně u začátečníku vyžadována přihrávka po zemi a tahem, ne úderem do míčku. Důraz je kladen na přesnost provedení přihrávky nikoli na razanci. Po zvládnutí základní

přihrávky je přidána přihrávka bekhendem, vzduchem a zpracování přihrávky ve vzduchu, které je následně doplněno zpracováním přihrávky tělem a nohou.

Různé způsoby přihrávky podle postavení čepele vzhledem k míčku a podle pohybu míčku (Martínková, 2009):

- Přihrávka tahem po zemi (po ruce nebo přes ruku),
- Přihrávka přiklepnutím po zemi (po ruce nebo přes ruku),
- Přihrávka tahem vzduchem (po ruce nebo přes ruku),
- Přihrávka přiklepnutím vzduchem (po ruce nebo přes ruku).

Dobré provedení přihrávky pramení ze správného uvolnění spoluhráče a jeho schopnosti přijmout míček. Důležitý je timing neboli časový odhad, který musí být správný společně s přesností přihrávky. Jako poslední je klíčové uvolňování ostatních hráčů, kteří tak zaměstnávají protihráče a umožňují vytvořit prostor pro spoluhráče s míčkem a následnému tvoření hry pomocí jeho přihrávky (Pravidla florbalu, 2017).

Přihrávky vzduchem na dlouhou vzdálenost je možné znát pod pojmem loby. Loby jsou ve florbalu využívány pro jednodušší přenesení hry z obranného prostoru do útočného, a to zejména v momentě, kdy obránci nemají čas pro kombinaci, či chtějí využít výhodné pozice spoluhráče za obrannou protihráčů. Technika pak vychází z přihrávky vzduchem, kdy je důležité přidat do přihrávky razanci pro delší dráhu letu. Hráč smí přihrát přiklepem i tahem. Dlouhé přihrávky po zemi, které jsou vedeny na zemi napříč hřištěm, hráči nazývají křížnou přihrávkou neboli *krosem*. Aby nahrávka byla správná musí hráč správně načasovat náběh do prostoru, a od přihrávajícího hráče musí být přihrávka razantní a správně načasovaná. Tento typ přihrávky s následnou střelbou je velmi náročný pro brankáře vzhledem k jejich přesunu z jedné části brankoviště na druhou (Martínková, 2009).

Metodika nácviku podle Skružného et al., (2005):

- Přihrávka na místě,
- Přihrávka na místě a po ní pohyb,
- Přihrávka na hráče v pohybu,
- Přihrávka v pohybu na hráče v pohybu.

Stejný autor pak uvádí chyby, které jsou při přihrávce prováděny přijímajícím hráčem. Zejména se jedná o nesnížené těžiště, hůl není na zemi, nebo je držena tvrdě

až křečovitě, což vede k odskočení míčku. Při hře je nejzásadnějším problémem nedostatečné uvolnění hráče (Skružný, et al., 2005).

Přihrávající hráč dělá chybu, pokud nemá snížené těžiště, nemíří na čepel hole spoluhráče a dá se říct, že přihrává tzv. naslepo. V zápase jsou pak situace kdy přihrávka jde na obsazeného spoluhráče, či do vlastního před brankového prostoru (Skružný et al., 2005).

Zpracování míčku

Zpracování míčku chápeme jako činnost, kdy se hráč snaží získat míček pod vlastní kontrolu. Jelikož zpracování je dost spjato s přihráváním, je důležité tyto dvě činnosti spojit dohromady již při nácviku. Zpracování míčku je provedeno forhendovou stranou čepele *po ruce* a bekhendovou stranou čepele *přes ruku*, nebo je možné provádět zpracování míčku ve vzduchu, a to v případě dodržení pravidel předepsaných Českou florbalovou unií (Kysel, 2010).

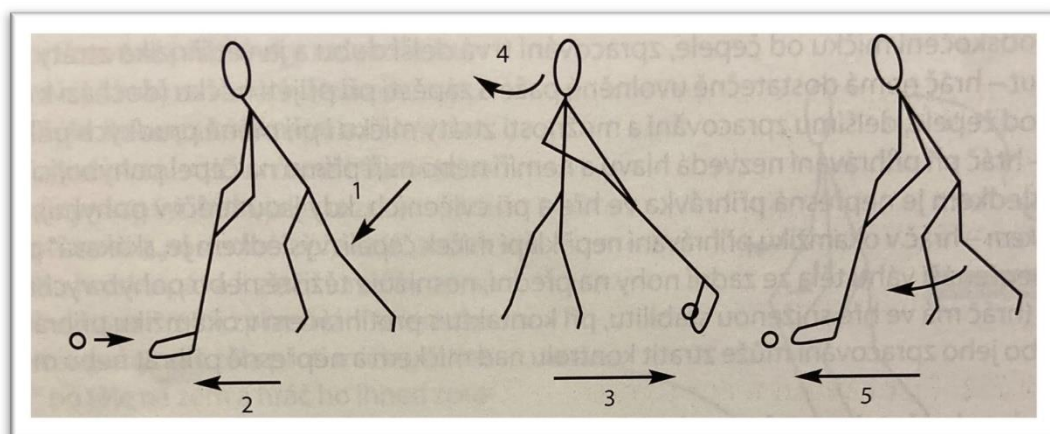
Pro nejmladší florbalisty ve své publikaci uvádí Martínková (2009, str. 41.) větu, díky níž se děti mohou správně naučit posloupnost pohybů při zpracování míčku po ruce a přihrávce tahem. „Stojím *bokem*, jdu *proti* míčku, který si *stáhnu*, zvednu *hlavu* a jdu za *míčkem*, nohy mám v *pohybu*.“

Při postavení hokejky při zpracování míčku po ruce je důležité, aby čepel byla kolmo k dráze míčku, kdy následně dochází k přiklopení míčku čepelí. Obdobná technika se nachází i pokud hovoříme o zpracování míčku přes ruku, ale rozdílem je postavení a náročnost zpracování míčku. Hráč stojí opačným bokem ke směru přihrávky a míček je následně zpracován stejně tak jako při zpracování po ruce. Zde je důležité přiklopit míček čepelí (Martínková, 2009).

V situaci, kdy hráč zpracovává letící míček hokejkou je důležité, aby nohy hráče byly ve směru přihrávky za čepelí. Díky tomu hráč dosáhne pokrytí míčku před protihráčem, případně si zajistí zpracování míčku nohama, jestliže míček mine hokejkou. Při zpracování tělem dosáhneme útlumu míčku pohybem těla proti míčku. Zpracování míčku ve vzduchu je možno hokejkou pouze do úrovně kolen, tělem v případě, že míček letí nad kolena (Martínková, 2009).

Činnost hráče a sekvence jednotlivých pohybů při zpracování míčku a přihrávce (Martínková, 2009, str. 41):

- Hráč stojí v základním herním postoji bokem k přihrávajícímu spoluhráči a drží hokejku oběma rukama (bokem). Hráč má dostatečně snížené těžiště pro větší stabilitu při přijímání míčku.
- Před dotykem míčku s čepelí provádí hráč pohyb hokejkou zpět ve směru letu míčku, pohyb je pomalejší než rychlost míčku a čepel tím míček zpomalí (stáhnutí). Míček by se měl dostat při stažení blíže k patce čepelce a čepel je přiklopena k míčku. Hráč v této fázi také posouvá těžiště nad zadní nohu a posouvá čepel s míčkem až za zadní nohu.
- Hráč zvedá hlavu, aby míček správně namířil na spoluhráčovu čepel (hlava). Při přihrávání na místě směřuje hráč míček na spoluhráčovu čepel, při pohybu hráčů je přihrávka směřována před hráče v závislosti na rychlosti pohybu.
- Hráč přenáší těžiště nad přední nohu, ramena natáčí do směru přihrávky. Švihovým pohybem hráč posouvá čepel s míčkem od zadní nohy k přední noze, míček rotuje na čepeli od patky ke špičce a na úrovni přední nohy opouští čepel, která sleduje dráhu míčku (za míčkem). Po celou dobu pohybu je čepel přiklopena k míčku.
- Při čekání hráče na přihrávku hráč nestojí, ale je stále nohama v pohybu tak, aby ve chvíli přijímání míčku mohl zaujmout ideální postavení a zpracovat i nepřesnou přihrávku (v pohybu).



Obrázek č. 12. Činnost hráče a sekvence jednotlivých pohybů při zpracování a přihrávce (Martínková, 2009, str. 41)

Střelba

Činnost jednotlivce, kdy se hráč snaží dopravit míček do brány soupeře pomocí švihem, přiklepu nebo úderu, nazýváme střelba. V praxi se setkáváme s označením střelby tahem, přiklepem a golfem. Hráč se snaží uvolnit do prostorů, tak aby pro něj byla střelecká pozice výhodná. Vzhledem ke zkušenostem, vzdálenosti a rozložení hráčů na hřišti využívá neoptimálnější střelbu (Nykodým, 2006).

Pavliš & Perič (1995) uvádí, že při střelbě dochází ke skloubení běhu, práci těla vzhledem ke střelbě, práci rukou a perifernímu vidění.

Všechny druhy střelby lze provádět jak forhendovou, tak bekhendovou stranou čepele. Střelba přes ruku, tedy bekhendová střelba, je méně využívána, jelikož je v mnoha případech pomalejší a méně přesná (Skružný et al., 2005).

Jak uvádí Skružný et al., (2005), tak se bekhendová střelba nejčastěji využívá v bezprostřední blízkosti brány, kdy hráč má jen minimum času na jiné zakončení. Začínající a nejmenší hráči jsou vedeni ke střelbě tahem – důvodem je přesnost a bezpečnost střelby. Dále pak nemají hráči dostatek síly na to, aby provedli kvalitnější, také technicky náročnější střelbu. S narůstajícím věkem a zkušenostmi mají hráči množnost zakončení z celé škály.

Podle Nykodýma (2006) rozdělujeme zakončení na:

- Forhendovou stranu čepele.
- Švihem – a to s přiklepnutím nebo bez přiklepnutí.
- Přiklepem – krátkým přiklepnutím nebo golfovým úderem.
- Bekhendovou stranou čepele.
- Švihem – ve florbalu minimálně využívaná střelba.
- Přiklepnutím.

Martínková (2009) rozděluje střelbu na:

- Střelbu po ruce: střelba tahem, střelba švihem, střelba přiklepnutím (přiklepnutým švihem), střelba krátkým přiklepnutím, střelba golfovým úderem.
- Střelba přes ruku: střelba tahem, střelba přiklepem, střelba krátkým přiklepnutím.

S provedením střelby přichází řada chyb, do nichž Skružný et al., (2005) řadí situace, kdy se hráč při střelbě příliš zaklání, tudíž nedává svou váhu do úderu. Dále hráč střílí z obráceného postavení nohou, jeho postavení je tedy přes nohu. Dále sem

řadí špatný úchop hole, kdy má hráč ruce blízko u sebe, což je častou chybou začátečníků. U mnohých hráčů se pak projevuje nedůraz před bránou, nebo hráči nesledují míček a situaci po střelbě. V neposlední řadě je chybou, kdy hráč při střelbě sleduje míček nikoli pohyb brankáře.

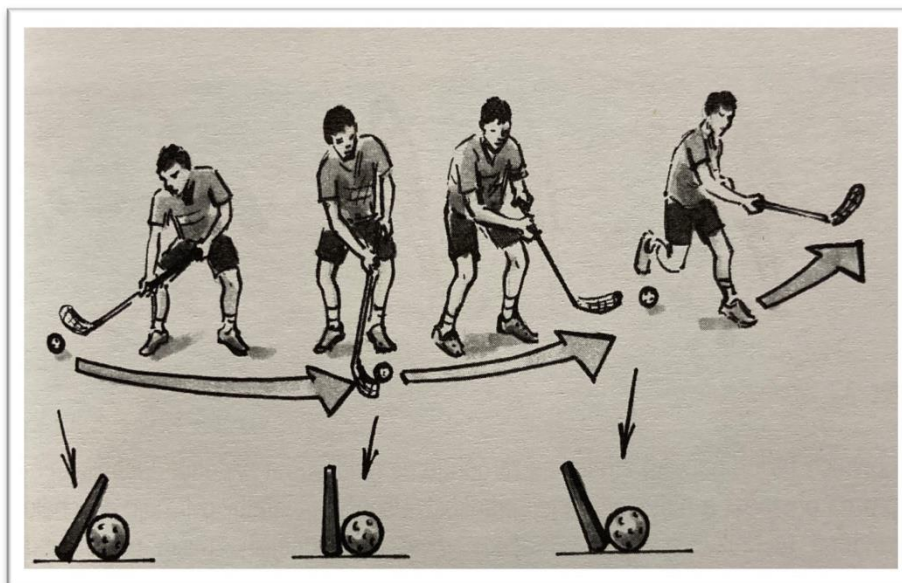
Střelba tahem

Tato přesná, překvapivá, a při správném provedení na oko velmi pohledná střelba se mezi hráči vyskytuje nejčastěji. Využívá se díky její přesnosti, rychlosti, ale hlavně nepředvídatelnosti. Největší problém dělá brankařům střelec, který tuto střelu umí pokrýt za svým tělem a nedá brankáři, ale ani obráncům šanci vidět míček (Skružný et al., 2005).

Dle Skružného et al., (2005) začíná střelba za tělem, v momentě, kdy je míček na přiklopené čepeli za tělem hráče. Čepel se v průběhu pohybu postupně narovná a míček se pohybuje přes střed čepel k samotné špičce. Klíčovým bodem je přenesení váhy na přední nohu. Přiklopení, či odklopení čepel k míčku řídí směr jeho pohybu k zemi a nahoru.

Při střelbě tahem se horní končetina, držící hůl dole, dostává do flexe v ramenním kloubu, opačná ruka se pak dostává do abdukce. Do mírné palmární flexe se dostává předloktí spodní končetiny. Razanci střely udává síla m. tricepsu brachii. Důležité je také zapojit trup. V rotačním pohybu ve směru střelby napomáhají svaly břišní. Držení florbalové hole zajišťují flexory prstů (Fyziologie sportovních disciplín 2011).

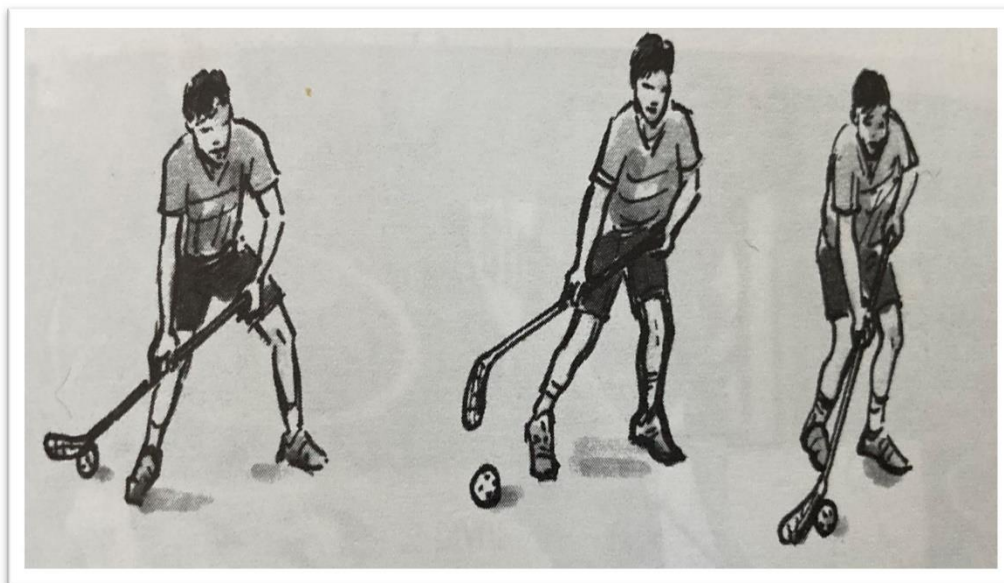
Držení těla v průběhu specifického pohybu v mírném předklonu může vyvolávat svalové dysbalance. Zejména se jedná o kyfotické držení těla, skoliotické držení těla a protrakci ramen (Kysel, 2010).



Obrázek č. 13. Střelba švihem (Skružný et al., 2005, str. 41).

Střelba přiklepnutím

Střelba přiklepnutím, ve florbale také označována jako přiklep, je prudší, ale o to méně přesná než střelba tahem. Klade vyšší technické nároky, často se používá při střelbě s prvním dotykem po přihrávce, nebo při dorážkách. Zásadním rozdílem oproti střelbě tahem je způsob provedení, kdy míček není tažen, ale zasažen. K zásahu florbalového míčku by mělo ideálně dojít v postavení přibližně na úrovni přední nohy. Provádí se buďto forhendovou nebo bekhendovou stranou. Při střelbě forhendem začínáme střelbu oddálením čepel od míčku, následuje zrychlený pohyb za pomoci úderu v místech mezi patkou a špičkou čepel. Bekhendová střelba je prováděna dvěma způsoby, a to postavením čepel vzhledem k míčku. K prvnímu způsobu řadíme situaci, kdy je čepel v okamžiku kontaktu s míčkem postavena kolmo k zemi, či odklopena od míčku. Při druhém způsobu je čepel v okamžiku kontaktu s míčkem přiklopena k míčku. Stejně jako u střelby švihem, se při střelbě využívá zapružení hokejky o hrací plochu. Úder hokejkou je rychlý a prudký, o výšce střely opět rozhoduje náklon čepel. Oproti střelbě švihem, kde je nejdůležitější práce zápěstí, svírají ruce, zejména spodní část, hůl pevněji (Kysel, 2010).



Obrázek č. 14. Střelba přiklepnutím (Skružný et al., 2005, str. 41).

Střelba golfem

Jedná se o nejrazantnější, ale méně přesnou střelbu, kdy je nevýhodou právě to, že při zvednutí a napřažení na střelbu, je ostatním hráčům, včetně gólmana jasné, že hráč bude střílet. Pro střelbu je zapotřebí více času, nápřah je vedený vzduchem až k oblasti pasu, paže svírají hůl velmi pevně, ale ne křečovitě. Střely golfovým úderem jsou velmi tvrdé, i díky napružení od země, které je v té rychlosti takřka nepostřehnutelné. Nápřah při zemi je přesnější, ale méně razantní. Primárně klademe důraz na technickou stránku provedení, přesnost je důležitější než razance. Důležité je klást pozornost na příliš vysoké nápřahy a nebezpečné do švihy po dokončení střelby. V první řadě je potřeba naučit hráče střílet zejména švihem (Pavliš & Perič 1995).



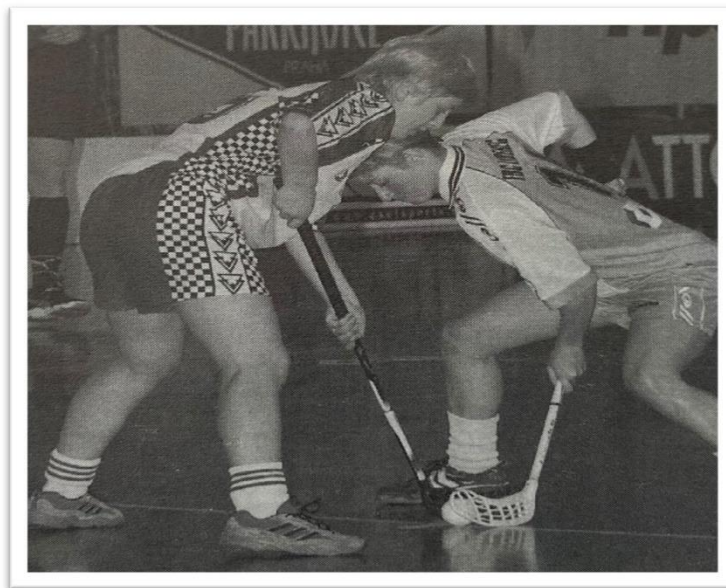
Obrázek č. 15. Střelba golfem (Skružný et al., 2005, str. 42).

Dorážení a tečování míčku

Dorážení a tečování míčku spadá také do útočných činností jednotlivce, přičemž hráč stojí před bránou nebo dobíhá k brance s cílem dorážet před brankářem vyražený míček, také doráží míček odražený od hráčů, mantinelů, či branky. Tyto situace jsou pro brankáře velmi nepřehledné a těžko chytatelné. Díky tečování míčku se změní dráha letu, dojde ke zmatení brankáře a ostatních hráčů. Tečování doprovází clonění brankáře, důležité je tedy vhodné postavení hráče jak pro clonu, tak dorážení a tečování balonků (Skružný et al., 2005).

Vhazování míčku

Jde o činnost, kdy je cílem hráče získat míček pro své družstvo. Pokud hráč chce získat v této situaci míček, je důležitá reakce, technika a síla rukou. Při získání balonku po vhazování družstvo získává výhodu hraní, ale doprovází to i psychologická výhoda, která je spojena s vyhraným vhazováním (Pavliš, 2002).



Obrázek č. 16. Vhazování míčku (Skružný et al., 2005, str. 45).

Obranné herní činnosti

Obranné herní činnosti jednotlivce popisují činnosti jako je obsazování hráče s míčkem, což chápeme jako situaci, při které se bránící hráč snaží buď přímo získat míček přiblížením se k soupeři, navázáním osobního kontaktu a následným získáním míčku, nebo zpomalit útočnou akci s cílem donutit soupeře k chybné rozehrávce v případě, kdy už má soupeř míček pod svojí kontrolou. Provádí se záměrným

vytváření tlaku na hráče a výsledkem je odebrání míčku protihráči (Kysel, 2010; Martínková 2009, Zlatník et al., 2001).

Další obrannou činností jednotlivce je obsazování hráče bez míčku, což zabraňuje soupeři přijmout míček od hráče. Aby hráč byl v této situaci úspěšný, záleží na správném postavení bránících hráčů a včasném přistoupení k protihráči bez balónku. Obsazení probíhá tak, že hráč vytváří tlak mezi protihráčem bez míčku a protihráčem s míčkem, nebo mezi hráčem s míčkem a vlastní bránou. Obsazování vyžaduje velkou koncentraci a zodpovědnost, pokud hráč tyto složky nedodrží, protihráči získávají výhodu pro tvorbu nových útočných situací (Kysel, 2010; Martínková 2009, Zlatník et al., 2001).

Třetí složkou je obsazování hráče v prostoru a obrana v prostoru, což navazuje na obsazování hráče bez míčku. Cílem hráče je bránit prostor, a to vhodným postavením. Tím to se snaží soupeři ztížit útočnou herní situaci. Obránce ustupuje ke své brance tak, aby měl útočníky před sebou. V případě, že útočník přihrává, snaží se vypíchnout přihrávku (Kysel, 2010; Martínková 2009, Zlatník et al., 2001).

Poslední a velmi důležitou složkou je blokování střel. Hráč přechází do pokleku tak, že se jedním kolenem dotýká palubovky. Je důležité dodržet linii míček, blokující hráč, branka, a také je zapotřebí sledovat soupeře a jeho provedení střelby. Cílem je blokace střelby, důležitá je předvídavost a přečtení myšlenky protihráče, který může střelbu pouze naznačit a po přihrávce může provádět kličku (Martínková 2009).



Obrázek č. 17. Blokování střel (Skružný et al., 2005, str. 49).

3.3.3 Metodika florbalu

Tato kapitola vede k obohacení a zároveň nám ukáže cestu, kterou by měl obsahovat trénink všech kategorií dětí a mládeže, včetně nových hráčů florbalu. Každý nováček florbalu začíná hokejovým nikoliv florbalovým driblinkem, poté se přes slalomové dráhy dostane k přihrávce a střelbě z místa. Proces je velmi pomalý, právě pro to, aby se každý nováček seznámil se základy techniky, které následně rozvíjí. Po osvojení základů se přechází k soutěživým cvičením, které se provádí v rychlosti (Skružný et al., 2005).

Útočné herní činnosti jednotlivce

Driblink a vedení míčku

Florbalová abeceda je základním stavebním kamenem při driblinku a vedení míčku. Každý hráč by se jí měl věnovat individuálně, přičemž je vhodné tuto abecedu zařadit do rozcvičky s hokejkou. Cvičení je možné provádět pouze pár minut během každého tréninku, a i tak je u hráčů viditelné zlepšení. Jednotlivé prvky se podle úrovně hráčů pravidelně mění. Řadíme sem hokejový driblink před a vedle těla (pokročilý hráči zařazují florbalový driblink), osmičku, nabírání míčku na hokejku a driblink ve vzduchu. Dále pak například přihrávky o mantinel a střelbu tahem proti mantinelu (Skružný et al., 2005).

Jedním z vybraných příkladů dle Skružného et al. (2005, s. 82) je vedení míčku s úkoly. „Hráči vedou míček driblinkem v klusu po obvodu hřiště a na daný signál (tlesknutí, písknutí) plní úkol. Příklady úkolů:

- 10 zrychleně provedených kroků;
- 10 kroků pozadu;
- 3 zrychlené kroky, brzda a běh na opačnou stranu;
- dřep, otočka, dřep.

Další variantou tohoto cvičení je použití více signálů s různými úkoly. Např.: 1x písknutí – dřep; 2x písknutí – otočka; 3x písknutí – změna směru běhu. Každý úkol může mít také jiný zvukový signál – písknutí, tlesknutí, hlasový pokyn.“

Uvolňování hráče s míčkem

Hráč s míčkem se nejčastěji uvolní pomocí kličky, otočky, obhozením o mantinel, či prohozením hráče. Jednou z nejdůležitějších činností hráče je práce

uvolňování hráče s míčkem, které je ovlivněno mnoha faktory. Společně se správným odhadnutím situace, načasováním, rychlostí, čtením hry, je důležitá technická vybavenost hráče. Důležitá je také míra kreativního provedení a také pohybová připravenost hráče. Další výhodou pro hráče je vědomí o postavení těla soupeře a jeho držení hokejky. Na tomto základě pak volí nejvhodnější způsob uvolnění (Martínková, 2009).

Způsoby nácviку uvolnění hráče s míčkem:

- klička, otočka, obhození o mantinel, prohození hráče za pomoci kuželů,
- klička, otočka, obhození o mantinel, prohození hráče proti hráči.

Zpracování a přihrání míčku

Přihrávka je dalším důležitým prvkem HČJ, bez které se hra neobejde. Dobrá přihrávka je důležitá jak při utváření útočné akce, tak i proti vsítní branky protihráče. Přihrávání a zpracování míčku je základem každé kombinační akce (Martínková, 2009).

Jedním ze způsobu nácviку přihrávky je cvičení „přihraj a splň úkol.“ Podle Skružného et al. (2005, s. 84) „hráči stojí naproti sobě (na větší vzdálenost) a přihrávají si. Vždy, když přihrají spoluhráči, splní předem daný úkol. Příklady úkolů:

- přeskočit překážku;
- oběhnout kužel;
- běžet k metě, dotknout se jí a běžet zpět“.

Uvolňování hráče bez míčku

Dalším důležitým bodem útočnicka je odpoutání se od protihráče. Po odpoutání hráče od soupeře se může dále tvořit hra za pomoci přihrávky, či střely na branku. Hráč se uvolňuje buď to změnou směru pohybu, nebo rychlosti. Uvolňování hráče je možné procvičovat i v jiných kolektivních hrách, a to v rámci všeobecné pohybové aktivity (Martínková, 2009).

Střelba

Florbalová střelba je po technické stránce náročný prvek. Jedná se o spojení více pohybových činností do jednoho harmonického celku, kdy je cílem vsítní branky. Střelba je ovlivněna několika faktory, mezi které řadíme technické provedení, kondiční úroveň hráče, taktická připravenost a psychická odolnost hráče (Martínková, 2009).

Pro nácvik střelby je možné využít mnoho cvičení. Jako příklad uvádí Skružný et al. (2005) střelbu na přesnost.

„Trenér rozdělní branku viditelnými provázky na několik částí. Hráči mají při střeleckém cvičení za úkol trefovat míček do daného sektoru, který trenér předem určí. Hráči si počítají množství správných střel. Jiná varianta cvičení je, že trenér oboduje sektory podle obtížnosti a hráči si body sčítají. Trenér může také místa v brance, kam se mají hráči trefovat, ukazovat hokejkou těsně před střelou (Skružný et al., 2005, s. 86).“

Dorážení a tečování míčku

Jedná se o herní útočnou činnost, při které je velmi důležitá reakce hráče a volba správného místa pro dorážení a tečování. Nejčastěji k těmto prvkům dochází v prostoru velkého brankoviště. Tečování míčku je oproti dorážení více o náhodě a štěstí hráče. Při dorážení je důležitá reakční schopnost a hbitost hráče (Kysel, 2010).

Vhazování míčku

Při této činnosti je důležitá rychlost reakce, síla horních končetin a technická vybavenost hráče. Při zisku balónku při vhazování dostává družstvo výhodu jak při hraní, tak i z psychologického hlediska. Pro nácvik je vhodné zařadit cvičení na reakční schopnost (na písknutí provést daný prvek), (Pravidla florbalu, 2017).

Obranné herní činnosti jednotlivce

Obsazování hráče s míčkem

Při obsazování hráče, který má míček pod kontrolou, je cílem hráče odebrat soupeři míček, nebo překazit rozvoj další útočné akce. Důležitý je správný pohyb a postavení hráče vzhledem k soupeři, aby při pokusu, který není úspěšný, mohlo opět dojít k dalšímu pokusu k odebrání míčku a bránění soupeře. Při bránění se snažíme soupeře vytlačit z vhodných střeleckých pozic. Stejně jako u obsazování hráče bez míčku, je i zde důležitá reakční schopnost pro vyhledávání soupeře (Martínková, 2009).

Obsazování hráče bez míčku

Při obsazování hráče bez míčku se snažíme docílit zabránění převzetí míčku protihráče. Lze hráče obsadit na vzdálenost větší, nebo provádíme obranu v těsném kontaktu. Ve větší vzdálenosti se využívá v prostorech, kde se hra teprve vyvíjí (ve

středu hřiště) a těsné obsazení se provádí v místech před brankou a vhodných střeleckých pozic. Mezi vhodná cvičení je možné zařadit hry na reakční schopnost, či kopírování pohybu soupeře (Martínková, 2009).

Obsazování prostoru

Jedná se o pokrytí určité části prostoru hráčem a jeho postavením. Hlavním úkolem hráče je obsazení soupeře v daném prostoru a zabránění přihrávkám, které do těchto prostorů směřují. Hráč, který prostor brání, musí mít přehled i o situaci, která se děje v prostoru za ním, aby mohl předvídat směr dané přihrávky. Pro nácvik této činnosti je vhodná hra bago (Skružný et al., 2005). „Hráči si přihrávají v kruhu. Jeden hráč je uprostřed a snaží se přihrávku mezi hráči v kruhu tečovat. Po jejím tečováním se hráč uprostřed vymění s hráčem, jehož přihrávku zachytil. Pokročilejší hráče můžeme omezit tím, že se mohou míčku dotknout pouze dvakrát (nebo jednou) a musí přihrávat pouze po zemi. Kdo poruší pravidla, jde na střed. Při více hráčích v kruhu můžeme do hry přidat další míček. (Skružný et al, 2005, s. 85)“

Blokování střel

Jde o aktivitu, při které se snažíme zabránit tomu, aby protihráč vystřelil na branku. Blokování se provádí v pokleku, kdy jedním kolenem dohází ke styku s herní plochou. Zde je důležitá linie míček – blokující hráč – branka. Hráč si musí dát pozor na možné naznačení střelby a následné provedení kličky (Skružný et al., 2005).

Pro nácvik je možné využít cvičení, kdy bránící hráč zaujme postavení mezi protihráčem a vlastní brankou, kdy střelu blokuje (Skružný et al., 2005).

3.4 Teorie výukového filmu

Krska (2013) uvádí ve své práci rčení: „*Lepší jednou vidět než stokrát slyšet,*“ tak tedy lze vystihnout jeho úvod k tématu videa ve vyučování. Výukové videa, či filmy nejsou využity jen ve školních zařízeních, ale můžeme se s nimi setkat i na různých sportovních akcích, ve sportovních oddílech, či na internetu. Pokud zvolíme vhodné zpracování a tematiku, stává se ihned jednoznačným favoritem při učení. Co se týče kladných prvků, tak video dopomáhá názornosti výuky, přináší do vyučování, či tréninku nové moderní prvky a propojuje teorii s praxí a s realitou. Následně pak video

napomáhá při samostudiu a studiu obecně. Dále hráčům dokáže přiblížit komplikované a složité jevy.

Z hlediska historie lze zmínit, že film byl již využíván na počátku kinematografické éry, přičemž původní distribuce filmu byla směřována mimo kina, tedy zcela do vzdělávacích zařízení. Významným mezníkem byl rok 1936, kdy film byl zařazen mezi vyučovací pomůcky. Od zmíněného roku byl film součástí výuky, dále pak jako didaktická pomůcka. Pochopitelně, film měl i negativní dopad, a to záporným vlivem filmu na mladou generaci a společnost celkově. Na základě toho byly filmy více kontrolovány a cenzurovány. Velká převaha filmů byla historická, kdy ve školách se studenti setkávali převážně s dokumenty. Velmi málo se dostávalo mezi populaci zastoupení vědeckých filmů. Škola tvůrčího psaní scénáristky (2007) uvádí, že po druhé světové válce bylo hlavním střediskem výukového filmu středisko na Masarykově univerzitě v Brně.

Podle Rezka (2006), se dozvíme, že využití videa je velmi rozsáhlé a lze se setkat s těmito čtyřmi typy: školní filmy, osvětové filmy, instrukční filmy a filmy vědecké. Další využití videa je spojeno s fázemi výuky, které Maňák (1990) popisuje jako části, či momenty výuky, které výuka musí obsahovat. Fáze výuky, správně po sobě jdoucí jsou: motivace, expozice, fixace, diagnóza a aplikace. Cílem motivační fáze je vzbuzení zájmu o dané učivo. Expoziční fázi pak předáváme jednotlivé poznatky a informace. K upevňování dochází pomocí opakování u fáze fixační. Nejméně oblíbenou částí je fáze diagnostická, a to z hlediska prověřování. Zde dochází k prověřování a hodnocení získaných poznatků. Poslední fázi, tedy aplikační, docílíme používáním získaných teoretických poznatků v praxi.

Pro prezentaci videí využíváme moderní didaktické prostředky, za které považujeme interaktivní tabuli, projektor, televize, počítače, tablety a notebooky. Vlastní DVD pak prezentujeme také pomocí internetu a nejrůznějších video kanálů. Díky sdílení videa na internetu dojde k sebevzdělávání nejen hráčů klubu, ale i ostatních lidí, kteří mají o danou problematiku zájem (Krska, 2013).

Technické a materiální vybavení je pro tvorbu videa základním stavebním kmenem. K natáčení je nutná kamera, díky které pořídíme potřebný materiál. Dále potřebujeme počítač s určitým programem pro stříhání a úpravu videa. Jedním z hlavních omezujících kritérií jsou finanční prostředky. Samostatná kamera a počítač, který bude

mít dostatečný výkon jsou v dnešní době cenově dost vysoké. Kvůli kvalitě videa je důležité mít vysoce výkonnostní kameru i počítač, proto je důležité zvážit, zda tento koníček je opravdu vhodnou volbou pro daného jedince (Krska, 2013).

K tvorbě videa je podstatný námět, který je důležitý vytvořit ještě před samotným scénářem. Námět pak obsahuje prvky, jako je obsahové téma projektu, popis děje, cíl videa, typ videa. Důležité je uvést, komu je video určeno, a jaká je jeho časová doba. Pokud máme upravený námět, tak můžeme přistoupit k tvorbě scénáře. Scénář pak rozšiřujeme oproti námětu dopodrobna a doplňujeme ho o další informace (Daněk, 2009; Škola tvůrčího psaní scénáristky, 2009).

4 Syntetická část

4.1 Rozbor současného florbalového vybavení

V teoretické části jsme se zabývali základním vybavením, který hráč florbalu potřebuje. V této části práce provedeme rozbor a více se přiblížíme k ukázce jednotlivého vybavení, které bude dále obsahem samostatného DVD.

Florbalové vybavení je označeno známkou IFF – International Floorball Federation – Mezinárodní florbalová federace. Certifikace potvrzuje, že daný výrobek splňuje technické a sportovní požadavky (Kysel, 2010).



Obrázek č. 18. Certifikace (zdroj vlastní).

Každý hráč potřebuje florbalovou hůl, sportovní tričko, šortky, štlupny, tenisky a v případě zápasového utkání týmový dres. Za doplňky považujeme čelenky, ochranné brýle, potítka. V nynější době se čím dál tím více setkáváme s hráči, kteří nosí ochranné brýle, nejvíce v žákovských kategoriích, kde je to vhodné kvůli prevenci úrazů, jelikož nejmenší hráči často u střelby využívají do švihů.



Obrázek č. 19. Florbalová hůl (zdroj vlastní).



Obrázek č. 20. Sportovní tričko a šortky (zdroj vlastní).



Obrázek č. 21. Zápasový dres (zdroj vlastní).



Obrázek č. 22. Štulpny (zdroj vlastní).



Obrázek č. 23. Florbalové tenisky (zdroj vlastní).

Náročnost vybavení není tolik nákladná jako například v hokeji. Hráči si mohou pořídit nejrůznější druhy florbalových holí, florbalového oblečení a vybavení v nejrůznějších značkách a barevných provedení.



Obrázek č. 24. Florbalové čelenky a potítka (zdroj vlastní).



Obrázek č. 25. Florbalové ochranné brýle (zdroj vlastní).

Jako další nezbytné vybavení pro hru potřebuje hráč florbaldový míček, dále mantinely a florbaldovou bránu. Všechny tři jmenované druhy vybavení musí být označeny certifikací IFF, aby mohly být využity pro hru.

4.2 Rozbor techniky a zpracování vybraných metodických prvků herních činností jednotlivce

V této kapitole se budeme zabývat správnou technikou jednotlivých herních činností jednotlivce a nastíníme si způsob metodiky nácviku těchto činností. Herní činnosti jednotlivce (včetně základního postoje a úchopu hokejky) dělíme na útočné, kam řadíme: driblink, vedení míčku, uvolňování hráče s míčkem, přihrávání

a zpracování míčku, uvolňování hráče bez míčku, střelbu, tečování a dorážení, vhazování.

Do druhé skupiny, tedy obranné činnosti jednotlivce, řadíme obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obsazování prostoru, v neposlední řadě blokování střel.

Základní postoj

Technika: Kolena hráče jsou mírně pokrčena, chodidla jsou na šíři ramen, prodloužené držení hlavy. Zada hráče nejsou ohnutá ani přehnaně vzpřímená a váha hráče by měla být na přední části chodidel, aby se mohl rychleji rozběhnout.

Díky správnému postoji má hráč vyhovující stabilitu, rychlejší rozběh, lepší změna směru pohybu a hráč je silnější v souboji. Naopak při nesprávném postoji dochází ke zdravotním obtížím, k těžšímu ovládnutí florbalové hole a zhoršuje se florbalová technika.

Martínková (2009) ve své publikaci uvádí seznam chyb na straně 37 takto:

- Hluboký předklon trupu, který vychází z nedostatečného pokrčení kolen - zařazujeme cvičení „zrcadlového“ typu, ve kterých hráči musí napodobovat trenéra s pokrčenými koleny, nebo některá cvičení na driblink, při kterých musí pokrčit kolena a zároveň zvednout trup, aby cvičení mohli provést.
- Hluboký předklon trupu, který vychází z příliš širokého úchopu hokejky – hráči posuneme spodní ruku blíže k horní ruce, přibližně na šíři ramen.
- Vzpřímený postoj bez pokrčení kolen, který vychází z příliš úzkého úchopu hokejky – hráči posuneme spodní ruku dále od horní ruky, přibližně na šíři ramen.
- Hluboký předklon hlavy, který vychází z kontroly míčku na hokejce a objevuje se především v začátcích při nedostatečné technické vybavenosti hráčů – při tréninku driblinku zařazujeme hry a cvičení, při kterých musí hráči sledovat dění na hřišti, aby byli nuceni držet hlavu vzpřímeně.
- Držení hokejky pouze jednou rukou – hráčům, kteří hned od začátku pouštějí často a zbytečně hokejku jen do jedné ruky, stále kontrolujeme a opravujeme držení hokejky a zařazujeme hry a cvičení s držním hokejky jen v obou rukou (například slalomové dráhy).

- Křečovitý postoj i úchop a příliš pevná zápěstí – křečovitost v provedení postupně odezní, důležité je zařazovat cvičení pro práci zápěstí.

Martínková (2009) ještě dodává, že při cvičení základní techniky u dětí není nutné ohýbat čepel. V současné době mají kvalitnější florbalové hole čepele již zahnuté a tvarovány, proto není nutné je ohýbat ještě více. S příliš zahnutou čepelí by hráči mohli mít při učení techniky problémy.

Metodika: Hráč zaujme základní herní postoj, následně provádí různé pohybové činnosti, kdy vždy po ukončení jedné z činností zaujme základní herní postoj. Cílem je naučit hráče rychle a správně zaujmout správný florbalový postoj.

Úchop hokejky

Technika: Prvním krokem je určení držení hole podle strany, které je buďto levé, to znamená, že pravá ruka drží hokejku výš. Pravé držení je pak s úchopem levé ruky výše. Usilujeme o přirozenou fixaci hráčského střehu, správný a variabilní úchop, kdy je horní konec v dlani, a dochází k posunu dolní ruky. Dlaň by měla konec hokejky skrýt, je svíraná čtyřmi prsty od malíku po ukazovák, palec je v opozici a směřuje kolmo k čepeli. Úchop spodní ruky necháváme u hráčů většinou volně, každopádně by mělo dojít k držení hole mírně nad koncem omotávky. Karczmarczyk (2006) udává, že spodní ruka vykonává po rukojeti pohyb posuvný, nahoru nebo dolů, a to právě podle potřeby hráče. Kysel (2010) pak rozšiřuje úchop a míru sevření jako činnost, která se liší podle prováděné činnosti. Při driblinku a vedení míčku je úchop hole měkčí, při střelbě pevnější. Dále se snažíme o lokomoci na předních částech chodidel a herní mobilitu s hokejkou. Každý hráč by měl dávat pozor na nadměrné a neúčelné předklánění trupu, které se u začátečníků často objevuje v úsilí lépe kontrolovat míček.

4.2.1 Útočné herní činnosti

Driblink

Driblink rozdělujeme na dva základní druhy, a to hokejový dribling, kdy je míček střídavě ovládán forhendovou a bekhendovou stranou čepele. Tento driblink považujeme spíše za základní a ve hře více frekventovaný způsob. Florbalový dribling, kdy je míček ovládán pouze forhendovou stranou čepele po dráze „ležaté osmičky“, bereme jako herně doplňující formu kontroly míčku. Z hlediska zvládnutí techniky a manipulace je tento driblink manipulačně náročnější.

Chyby, které charakterizuje Kysel (2010):

- Tvrdé zápěstí, ke kterému dochází kvůli výraznému zapojení svalů předloktí.
- Bouchání a údery čepelí o zem.
- Příliš malé přiklopení čepelí k míčku.
- Velké oddalování míčku od čepelí – díky tomu soupeř může balónek lépe zasáhnout.
- Nahrbování nad míček.

Technika: Usilujeme o omezení zrakové kontroly míčku, průběžný kontakt míčku s čepelí (malá vzdálenost), koordinovaný pohyb zápěstí – paže, odstraňujeme nadměrný předklon trupu. Pro lepší postoj a jeho stabilitu je vhodné mít jednu nohu v mírném předsunu. Jedná se o nohu opačnou vzhledem k držení hole. U začátečníků je pak vhodné provádět pomalé vedené pohyby, dodržovat důslednost v přenášení těžiště do stran ve směru pohybu míčku. Při florbalovém driblingu usilujeme o kontakt míčku po celé délce čepelí (do špičky) a intenzivní rotaci v zápěstí při přetáčení hokejky.

Vedení míčku

Technika: Při osvojování této herní dovednosti ovládnutí míčku opět usilujeme o co nejmenší oční kontakt. Snažíme se o flexibilní manipulaci s hokejkou (paže, zápěstí, ruce), koordinovaný pohyb, přiklopení (náklon) čepelí k míčku. Trup je v mírném předklonu.

Metodika: Nejprve vedeme míček na forhendové straně čepelí. Dalším krokem je trénování vedení míčku na behendové straně. Poté přecházíme na vedení míčku s různým rytmem pohyb. Řadíme zde široký a úzký driblink. Jako poslední průpravný prvek je vedení míčku kolem překážek, kdy jsme využili slalomovou dráhu.

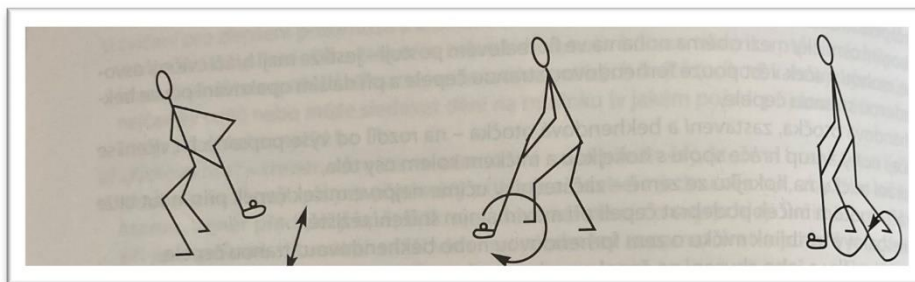
Driblink a vedení míčku – metodika: Pro nácvik driblinku a vedení míčku je vhodná florbalová abeceda, která obsahuje posloupnost cvičení pro rozvoj florbalové techniky, dále pak obratnosti s hokejkou a cit pro míček. Když hráč zvládá jednotlivé cviky, může zvyšovat postupně jejich obtížnost, nebo využít různé tvary a druhy míčků.

Martínková (2009) popisu je své publikaci příklady florbalové abecedy pro začátečníky takto:

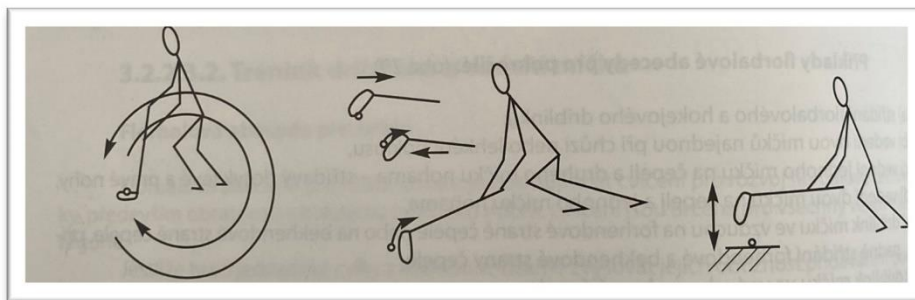
1. Hokejový driblík před hráčem.
2. Hokejový driblík na forhendové straně těla.
3. Hokejový driblík na bekhendové straně těla.
4. Hokejový driblík za tělem.
5. Vedení míčku kolem dokola jedné nohy ve florbalovém postoji.
6. Opisování osmičky mezi oběma nohama ve florbalovém postoji.
7. Forhendová otočka, zastavení a bekhendová otočka.
8. Nabírání míčku na hokejku ze země.
9. „basketbalový“ driblík forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele
10. Vyhození míčku a jeho chycení na čepel po odrazu ze země
11. Vyhození míčku a jeho zpracování nejprve tělem a potom hokejkou



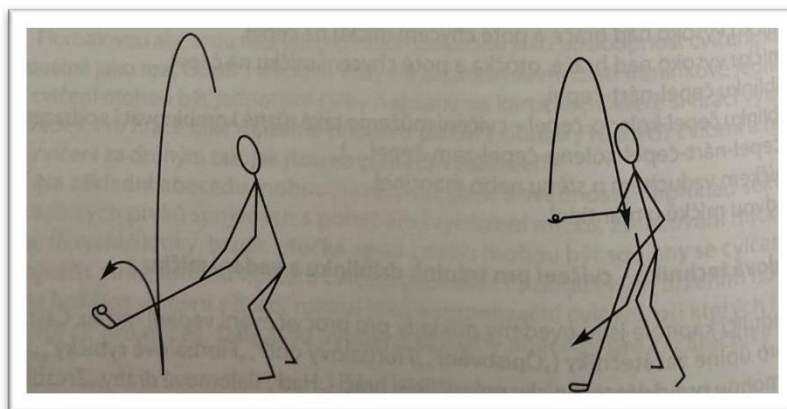
Obrázek č. 26. Hokejový driblík před hráčem; na forhendové a bekhendové straně těla (Martínková, 2009 str. 110).



Obrázek č. 27. Hokejový driblík za tělem; vedení kolem dokola jedné nohy a opisování osmičky mezi oběma nohama ve florbalovém postoji na forhendové a bekhendové straně těla (Martínková, 2009 str. 110).



Obrázek č. 28. Forhendová otočka; zastavení a bekhendová otočka, nabírání míčku (Martinková, 2009 str. 110).



Obrázek č. 29. Vyhazení míčku a jeho chycení na čepel po odrazu ze země; vyhazení míčku a jeho zpracování nejprve tělem a potom hokejkou (Martinková, 2009 str. 110).

Metodická řada pro nácvik vedení míčku:

Podle Martínkové (2009) je vhodné zařadit do metodické řady pro vedení míčku tyto jednotlivé cvičení:

1. Nácvik vedení míčku – forhend – bekhend.
2. Nácvik vedení míčku bez přímé zrakové kontroly.
3. Cvičení na vedení míčku s různým rytmem pohybu – široký – úzký driblink.
4. Cvičení na vedení míčku podporující práci zápěstí (osmička mezi kužely).
5. Vedení míčku v pohybu.
6. Vedení míčku kolem překážek (slalomové dráhy).

Uvolňování s míčkem

Technika: Usilujeme o účelné krytí míčku tělem před soupeřem. Dodržujeme linii míček – tělo hráče – soupeř. Nezbytnou složkou je také „klamání“ soupeře, jako efektivní součást uvolňování s míčkem. Důležité je čtení hry, načasování, rychlost a kreativní provedení.

Metodika: Teorie florbalu rozlišuje čtyři základní formy uvolňování s míčkem: kličku, obtočení, prohození a obhození. Proto je tedy důležité v metodice nejprve nacvičit tyto formy například kolem kuželů, poté pak využít hráče, mantinely a zdokonalovat tak nejrůznější uvolňování hráče s míčkem.

Zpracování a přihrávání míčku

Zpracování přihrávky můžeme provádět forhendovou i bekhendovou stranou čepele, ale ke zpracování přihrávky může dojít i za pomoci chodidla. Přihrávky, které pak nejdou po zemi, ale letí vzduchem, mohou hráči zpracovat za pomoci trupu, nohama, ale to jen v případě, že jsou dodrženy pravidla florbalu. Pokud přihrávka jde do výše kolen a níže, zpracování se provádí čepelí – forhendovou i bekhendovou stranou, za pomoci měkkého uchopení hole a tlumením míčku pohybem vzad se hráč snaží dostat míček pod kontrolu.

Chyby, které se objevují při zpracování přihrávky se objevují málo. Řadíme sem málo nebo vůbec snížené těžiště hráče, řada hráčů je na příjem přihrávky nepřipravena, hráči nemají hůl na zemi a hůl je držena tvrdě. Míček pak není tlumen zápěstím a pohybem čepele s míčkem vzad.

Přihrávka ve florbale se v základním postavení provádí forhendem, buďto tažením, přiklepnutím nebo úderem. Přihrává se buďto v bočním nebo čelním postavení vzhledem k postoji hráče. Výhodnější je hráče učit boční postavení, a to kvůli stabilnějšímu postoji a lepšímu schování míčku za tělo.

Vedle forhendové přihrávky je bekhendová přihrávka, která je v utkání využita méně.

Technika: Přihrávku forhendem z místa provádíme tak, že hráč je rozkročen bokem k místu přihrávky, chodidla jsou natočena mírně do směru přihrávky, váha spočívá na zadní noze. Z toho vyplývá, že přední noha je nataženější než zadní. V situaci, kdy hráč drží hokejku vlevo, je jeho zadní noha také levá, v opačné situaci, tedy u držení hokejky na pravou stranu je zadní noha pravá. Spodní ruka je skoro natažená, napnutá za tělo. Oproti tomu je horní ruka pokrčena v lokti a její natažení je na úrovni konce trupu. Míček se nachází v patce až středu čepele. Pohyb, který hráč provádí je rovný. Aby hráč provedl nahrávku po zemi musí mít celou dobu přiklopenou hokejku k míčku. Čepel sune hráč po zemi, a abychom zvýšili razanci, musíme tlačit čepelí do podlahy. Těžiště se spolu s pohybem mění, s pohybem míčku vpřed se

posouvá těžiště ze zadní nohy na obě a na konci pohybujte těžiště téměř nad přední nohu. Zadní noha se pak dostává do mírného pokrčení, téměř natažení a přední noha postupně pokračuje.

Při osvojování přihrávání aplikujeme didaktiku vcelku. Kontrolujeme natočení hráče ve směru přihrávky.

Při přihrávce bekhendem je hráč v opačném postoji než při forhendové přihrávce. Bokem je natočen směrem k pohybu přihrávky. Stejně jako u forhendové přihrávky, tak i u bekhendové přihrávky je přenášeno těžiště ze zadní nohy na přední. Nejprve se provádí přihrávka tahem, poté úderem, nahrávka je pak razantnější a vede k průpravě nácviku střelby bekhendovým úderem. Míček je za zadní nohou, horní ruka je mírně pokrčena a spodní ruka natažena. Těžiště je nad zadní nohou, míček uprostřed přiklopené čepele. U bekhendové přihrávky by měla být hlava vzpřímena a sleduje místo přihrávky. Vzpřímenou hlavu je vhodné vyžadovat až tehdy, kdy je zvládnutí dovedností na dobré úrovni.

Metodika nácviku přihrávky:

1. Nacvičení přihrávky na místě – využití narážečů, mantinelů.
2. Přihrávka z místa na hráče v pohybu.
3. Přihrávka a pohyb přihrávajícího hráče na hráče bez míčku.
4. Přihrávání na hráče v pohybu s pohybem obou hráčů.

Uvolňování bez míčku

Technika: Při nácviku uplatňujeme didaktiku v celku (komplexní didaktiku), neboť realizace této herní činnosti není obtížná. Problém u začátečníků spíše spočívá v řešení kam, tedy do jakého prostoru se uvolnit (vyhledat vhodný prostor) a z časového hlediska, kdy se uvolnit neboli zahájit pohyb. Problém často dělá i způsob, jak se uvolnit.

Metodika: Uvolňování, nebo únik se převážně vyznačují náhlou změnou směru a rychlostí po dráze připodobňující některá z písmen abecedy (S, L, C). Proto je důležité, aby hráč trénoval naznačující úniky a dosáhl tím uvolnění od obránce.

Střelba

Technika: Základním způsobem střelby začátečníků je forhendová střelba příklepem (viz obr. 13), po zvládnutí střelby příklepem přistupujeme k forhendové střelbě tahem, následně pak střelbě bekhendem. V nácviku naopak vynecháváme

střelbu golfem, a to z bezpečnostních důvodů. Při střelbě přiklepnutím chceme docílit mírného snížení těžiště těla, zasažení míčku středem čepele v úrovni nohy vpředu a pouze krátké oddálení čepele od míčku. Důležité je, aby hráč nesledoval míček a oči směřoval k cíli střelby. U forhendové střelby tahem kontrolujeme snížený postoj a přesun těžiště vpřed, náklon čepele k míčku, směrování očí hráče k cíli střelby, využití pružnosti hokejky, tím hráč dosáhne při tlačení hokejky do podlahy. Pro lehčí nácvik střelby kopírujeme hokejkou – tedy čepelí s míčkem – dráhu přibližující se písmenu U. Důležité je, aby hráč stal bokem ke směru střelby. U střelby golfovým úderem přechází samotnému úderu náprah, který je veden do výše pasu. Následuje zpětný švih hole k míčku. Hůl držíme na široký úchop a snažíme se před zasažením míčku napružit hůl pomocí tlačení hole do země. Váha těla je přenesena na přední nohu a zadní noha vyrovnává pohyb trupu a paží.

Metodika nácviku střelby:

Martínková (2009) a také publikace Skružný et al. (2005) popisují metodickou řadu pro všechny typy střelby. Posloupnost pro nácvik vypadá takto:

1. Nácvik střelby z místa.
2. Nácvik střelby z místa na branku.
3. Nácvik střelby z jednoho kroku.
4. Nácvik střelby z několika kroků.
5. Nácvik střelby z pomalého běhu.
6. Nácvik střelby z běhu.
7. Nácvik střelby po slalomu nebo kličce mezi kužely.
8. Nácvik střelby po převzetí přihrávky – střelba z první.
9. Nácvik opakované střelby.
10. Nácvik střelby s obráncem.

Z hlediska metodické řady byly vybrány jednotlivé nácviky pro střelbu tak, že střelba tahem byla prováděna nácvikem střelby z místa, z kroků, z běhu, po přihrávce a opakovanou střelbou. Střelba příklepem pak začínala střelbou z místa, následovala střelba z kroků, po přihrávce a poslední byla střelba pomocí opakování. Pro třetí střelbu golfovým úderem byla vybrána střelba pro nácvik z místa, z kroků, po přihrávce a opakovaná střelba golfovým úderem.

Dorážení a tečování

Technika: Při osvojování této herní dovednosti využíváme didaktiku v celku v podmínkách pohybových her a v motorickém učení. Usilujeme o důsledné sledování míčku, „pohotovost“ hokejky, aktivní pohyb v prostoru brankoviště a anticipaci.

Metodika: Trefováním míčku odrazem o narážeč zlepšíme naše reakce na skákavé a odražené míčky. Tečovat lze nahozené, či nastřelené střelby od spoluhráče, čímž se naučíme lépe reagovat a uvolňovat do vhodných prostorů pro tečování. Důležité je, aby se hráč opakovaně snažil dorážet nastřelený míček a zlepšoval svoje reakce na různé herní situace, které vedou k dorážení a tečování míčku.

Vhazování míčku

Technika: Vhazování se provádí na místech, které jsou pro vhazování určeny. Je jich celkem sedm. Čtyři body jsou v rozích, následné dva na středu hřiště u mantinelů. Na středu hřiště je pak bod středový, kde se provádí úvodní vhazování a vhazování po obdržené brance. Hráč stojí v postavení, kdy má špičky nohou ve stejné úrovni, na vlastní polovině hřiště. Hráč je mírně pokrčen v kolenou, trup v mírném předklonu. Pohled směřuje směrem na míček. Důležitá je práce horních končetin s včasnou reakcí na písknutí rozhodčího.

Metodika: Opakovaný nácvik rozehrávání a reakce na písknutí trenéra.

4.2.2 Obranné herní činnosti

Obsazování hráče s míčkem

Technika: Při nácviku obranných činností aplikujeme didaktiku v celku s využitím zejména pohybových her a motorického učení. Obsazování hráče s míčkem je vyjádřeno lokomoční a manipulační flexibilitou hráče vedoucí v blízkosti soupeře. Účelem obsazujícího hráče je znesnadnit útočnou činnost protihráče, nebo ji přerušit, případně odebrat míček.

Metodika: Usilujeme o okamžité obsazování (krytí) hráče s míčkem aktivním přistupováním, popřípadě přímým osobním kontaktem se soupeřem. Stojíme zády k obránci, na povel se otáčíme a rychlou se reakcí snažíme obsadit protihráče. Pomocí stínování se snažíme hráče mít neustále pod dohledem a díky pozorování jeho pohybu se snažíme jeho dráhu kopírovat. Tímto dojde k neustálému pokrytí protihráče.

Obsazování hráče bez míčku

Technika: Jedná se o záměrně vedenou lokomoci hráče ve směru pohybu soupeře, ale také proti jeho pohybu. Cílem této herní činnosti je časové a prostorové omezení, nebo úplné přerušování útočné aktivity soupeře. Teorie florbalu rozlišuje v kontextu vzdálenosti od vlastní branky tři druhy obsazování. Jako první je obsazování volné, druhé obsazování je pak těsné. Poslední typ obsazení je pressing. Obecně platí, že čím blíže je hráč k brance, tím těsnější bude krytí. O úspěšnosti této činnosti hráče rozhoduje udržení obranné linie v postavení soupeř – obránce – branka. Dále také vzdálenost od soupeře (těsnost obsazování), anticipace a úroveň herní lokomoce, čímž chápeme pohyblivost a kondici hráčů.

Metodika: Usilujeme o rychlé vyhledání určeného protihráče a důslednost jeho krytí v určeném prostoru. Vhodné je cvičení na přesun hráčů a následná reakce na jeho změnu pohybu. Hráči stojí ve dvojicích, jeden z dvojice se posouvá libovolně po dráze druhý z dvojice kopíruje jeho pohyb.

Obrana prostoru

Technika: Touto situací rozumíme pokrývání určité části hřiště hráčem. Cílem je obsazení hráče, který se v prostoru pohybuje nebo do něj vbíhá.

Do této situace se při hře nejčastěji dostaneme v situaci 2-1, 3-1, 3-2, kdy bráníme prostor před bránou. Prostor brání hráč svým postavením, ale i postavením florbalové hole, zároveň se snažíme soupeři znesnadnit jeho činnost.

Metodika: Nejlepší variantou pro nácvik této činnosti je hra „bago“. Hráči stojí v kruhu, přičemž jeden stojí uprostřed. Hráč uprostřed je bránící hráč, který se hráčům v kruhu snaží pomocí obrany prostoru uvnitř kruhu, zneškodnit nahrávku. Pokud nahrávku přeruší, jde dovnitř kruhu hráč, který měl balónek předtím, než obránce nahrávku přeruší.

Blokování

Technika: Jedná se o záměrnou činnost hráče, která je vedena za účelem zabránit proniknutí míčku do branky střelbou, nebo tečováním. Blokování vyjadřují dle herní situace pohybové akty realizované postojem. Provádí se obvykle na jednom kolenu a pozicí hráče v blízkosti vlastní branky. Podle vzdálenosti a počtu protihráčů u míčku je blokování prováděno jedním, častěji dvěma a více hráči v součinnosti.

Metodika: Nejprve trénujeme postoj určený pro blokování z místa. Následně pak postoj pro blokování s pohybem v případě uvolnění a přesunu spoluhráče během standardní situace.

Klamání

Důležitou a nedílnou součástí všech útočných ale i obranných herních činností jednotlivce je klamání. Ze strany hráče je vedeno a úmyslně zaměřeno na herní dezorientaci protivníka. Snažíme se odpoutat buďto od soupeře, nebo usilujeme o odpoutání jeho pozornosti.

Technika: Dovednost klamání je individuální dispozicí a schopností hráče. Předpokladem je alespoň základní úroveň herní způsobilosti, překvapivosti a rychlosti pohybové realizace. Pro nácvik „klamání“ využíváme prostor v pohybových hrách a motorickém učení.

4.2.3 Rozbor natáčení DVD

Klíčovým bodem pro natočení DVD bylo sestavení osnovy, podle které budou jednotlivé prvky natočeny.

Jako prvním bodem bylo důležité určit posloupnost jednotlivých činností, které se budou natáčet. Dále bylo podstatné určit to, která z hráček bude provádět danou činnost. K natočení jednotlivých herních činností jednotlivce byly využity dvě hráčky.

V první části bylo natočeno florbalové vybavení, kde bylo cílem seznámit diváky se základním vybavením, které je k florbalu potřeba. Je zde zobrazeno jak vybavení tréninkové, tak i zápasové. Dále si divák může prohlédnout i doplňkové vybavení, které zahrnuje florbalové potítko, čelenku, či ochranné brýle.

Druhá část se věnuje natáčení jednotlivých herních činností jednotlivce, kde byla posloupnost jasně daná. Z mnoha publikací, které se zabývají florbalem je posloupnost určena právě tak, že se začínáme učit nejprve útočné herní činnosti jednotlivce, dále pak obrané. Video pak obsahuje i základní herní postavení a úchop hole, což je důležité pro celý florbalový začátek. Z útočných herních situací se začínalo driblinkem, vedením míčku, poté následovalo uvolňování hráče s míčkem, zpracování, přihrávání a uvolňování hráče bez míčku. Útočné herní činnosti pak zakončujeme činnostmi jako jsou dorážení, tečování míčku a vhadzování.

Z hlediska posloupnosti při natáčení obranných herních činností postupujeme od obrany hráče s míčkem k obraně hráče bez míčku, poté je zařazena obrana prostoru. Video pak ukončuje nácvik blokování míčku.

Osnova

Osnova, která byla sestavena před samotným natočením videa, obsahující základní body, pro lepší přehlednost.

První část osnovy obsahuje florbalové vybavení jako tréninkové a zápasové oblečení, boty, čelenku, ochranné brýle a potítko. Mimo útočné a obranné herní činnosti jednotlivce zahrnuje také základní postoj a úchop hokejky.

Druhá část osnovy zahrnuje útočné herní činnosti jednotlivce, které jsou driblink (florbalový, hokejový), vedení míčku, uvolňování s míčkem, zpracování a přihrávka míčku, uvolňování bez míčku, střelbu (tahem, příklepem, golfovým úderem), dorážení, tečování a vhazování míčku.

Poslední část osnovy se skládá z obranných herních činností jednotlivce jako jsou obsazování hráče s míčkem, obsazování hráče bez míčku, obrana prostoru a blokování střel.

Celé natáčení probíhalo v sobotu 5. března 2022 ve sportovní hale ZŠ Osvobození Pelhřimov. Točení videa trvalo zhruba tři hodiny. Video bylo točeno na kameru SONY FS5. Po natáčení samostatného videa došlo k zhlédnutí materiálu, který byl pořízen a následnému střihu v programu Adobe Premiere Pro cc 2022.

5 Závěr

Cílem práce bylo provést systematický rozbor současného florbalového vybavení, herní techniky florbalu a zpracování vybraných metodických prvků herních činností jednotlivce ve florbalu a jejich následná prezentace na vlastním DVD videu.

První část práce se zabývá historií florbalu, dále jeho pravidly, či didaktikou sportovních her a florbalu. Dále se zde také nachází rozbor florbalového vybavení a techniky florbalu. Dalším bodem této práce bylo zpracování metodiky florbalu.

Druhá část práce se věnuje obsahu samostatného DVD a jeho scénáři, který bylo nutné vypracovat pro natočení rozboru florbalového vybavení, techniky a zpracování metodiky vybraných herních činností jednotlivce. V neposlední řadě bylo nutné natočit a sestříhat výukové DVD a vypracovat závěr práce.

Florbal se v České republice začal rozrůstat v letech 1984, kdy proběhl výměnný pobyt studentů VŠE v Praze se studenty z Finska. Pražští studenti měli možnost poprvé vidět florbal právě ve finské hale, kde dostali možnost si florbal zahrát. O pár měsíců později došlo k výměnnému pobytu v České republice, kdy studenti byli obdarováni holemi, které studenti dovezli z Finska. Díky tomuto kroku se florbal v České republice mohl rozvíjet až do nynějších let.

První hokejka, se kterou se začalo hrát a byla z plastového materiálu, byla značky *Cosom*. Představena byla ve Švédsku, kde se hrálo velké množství různých her s plastovým míčkem nebo pukem, a to zejména na univerzitách.

Současné vybavení se rozrůstá o nejrůznější druhy florbalových holí a vybavení. Přibýlo mnoho nových značek a dnes se florbal může pyšnit například značky Unihoc, Zone, Salming či Exel. Tyto značky vyrábí nejrůznější druhy jak výzbroje, tak výstroje.

Popularita florbalu také roste. Nyní se florbal vyskytuje mimo univerzity i na základních a středních školách. V mnoha městech fungují oddíly, kam se jednotlivý hráči mohou přihlásit a trávit tak svůj volný čas i tam. Počet hráčů na hřišti se postupem času také změnil. Hru 3 na 3 plus gólman vystřídal hra 5 na 5 plus gólman.

Florbalová federace, přesněji International Floorball Federation (IFF) v nynější době zastřešuje již od roku 1986 nejrůznější týmy z celého světa. Zakládajícími členy bylo Švédsko, Finsko a Švýcarsko, které se herně řadí mezi nejdominantnější týmy světa.

Z hlediska tvorby vlastního DVD lze říci, že finální verze videa má 13 minut a 29 vteřin, přičemž ho lze rozdělit na dvě části. První část videa se věnuje ukázce florbalového vybavení. Druhá část je zaměřena na rozbor techniky a metodická cvičení. Video bylo točeno 5. března ve sportovní hale Osvobození – Pelhřimov. Byla použita kamera SONY FS5 a pro střih byl využit program Adobe Premiere Pro cc 2022.

V případě, že bych měla znovu vytvářet DVD video, tak bych zvolila lepší časové rozvržení, neboť jsem zjistila, že během natáčení dochází k častému opakování již natočených záběrů, a to pro lepší výběr materiálu. Přesto, že mé režisérské znalosti a zkušenosti byly minimální, tak za pomoci pana Bourka, který video točil, jsem zvládla práci dokončit. Spolupráce mezi mnou a panem Bourkem (i jeho ženou) byla efektivní, a to za mě mělo velký vliv na dokončení DVD videa.

Pomocí tohoto DVD bych chtěla pomoci všem začátečníkům, ale i pokročilým hráčům, kteří chtějí zlepšit své herní dovednosti. Video má přínos hlavně pro začátečníky, které je provede posloupností jednotlivých herních činností jednotlivce, a to jak útočných, tak obranných. Tvorba videa nemá přínos pouze pro hráče, je také určena trenérům, či učitelům škol. Práce pro mě byla velmi přínosná, a to jak z hlediska obsahového, tak i po stránce vytvoření DVD videa.

Referenční seznam literatury

- Bukač, L., (2014). *Intelekt, učení, dovednosti a koučování*. Praha: Olympia.
- Bursová, M., (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada.
- Daněk, F. (2009). *Tvorba výukových videí laikem*, Získáno 2. leden 2022, z: http://is.muni.cz/th/172518/fi_b/web/index.html.
- Dobrý, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Fyziologie sportovních disciplín. (2011). Brno: Elportál. Získáno 10. prosinec 2021, z <https://is.muni.cz/elportal/?id=920876>.
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2015). *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia.
- Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press.
- Kysel, J. (2010). *Florbal: Kompletní Průvodce*. Praha: Grada.
- Máček, M., & Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita.
- Maňák, J. (1990). *Nárys didaktiky*. Brno: Masarykova univerzita.
- Martínková, Z. (2009). *Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže*. Praha: Česká florbalová unie.
- Mojžíšek, L. (1975). *Vyučovací metody*. Praha: SPN.
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Nykodým, J. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: FSpS MU. Získáno 10. únor 2022, z: <https://is.muni.cz/el/fsp/s/podzim2009/nk020h/>.
- Pavliš, Z. (2002). *Příručka pro trenéry ledního hokeje III. část*. Praha: ČSLH.
- Pavliš, Z., & Perič, T. et al. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: ČSLH.
- Perič, T. (2002). *Lední hokej: Trénink budoucích hvězd*. Praha: ČSLH.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Praško, J., & Prašková, P. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada.
- Pravidla florbalu (2017). Místo vydání: neuvedeno. Český florbal.
- Psotta, R. (2006). *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. Praha: Grada.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.
- Rezek, R. (2006). *Firemní video a nezávislý film*. Získáno 2. leden 2022, z: <http://www.rezek.biz/index.htm>.
- Rubáš, K. (1992). *Základní atletické disciplíny*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Skalková, J., Bacík, F., Helus, Z., Skalka, J., & Kalous, J. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Skružný, Z., Brenerová, D., Harapát, P., Hladíková, K., Imramovský, A., Martínková, Z., Alina, P. (2005.). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada.
- Stuart, C. (2008). *Masáž a aromaterapie: Velká kniha*. Praha: Svojk a Co.
- Synek, M., Sedláčková, H., & Vávrová, H. (2007). *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Praha: Oeconomica.
- Škola tvůrčího psaní scénáristky. (2009). Získáno 3. únor 2022, z: <http://www.tvurcipsani.cz/>.

- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Praha: Grada.
- Velenský, M. (2005). *Průpravné hry*. Praha: Karolinum.
- Výukové filmy. (2007). Brno: Masarykova Univerzita. Získáno 15. únor 2022 z <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/js08/avk/ucebnice/lekce13.htm>.
- Zítka, M. (1998). *Kompenzační cvičení*. Praha: Svoboda.
- Zlatník, D., Vancl, K., Skružný, Z., Beneš, L., Černý, P., Ďarmek, P., ... Rambousek, T. (2001). *Florbal: učebnice pro trenéry*. Praha: Česká obec sokolská.

Kvalifikační práce:

- Aubrecht, J. (2017). *Digitalizace kinematografických filmů*. (Bakalářská práce, České vysoké učení technické, Praha, Česká republika). Získáno z https://dspace.cvut.cz/bitstream/handle/10467/68588/F3-BP-2017-Aubrecht-Jan-BP_online.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Krška, M. (2013). *Zásady tvorby výukového videa v oblasti středního odborného vzdělávání*. (Bakalářská práce, Masarykova Univerzita, Brno, Česká republika). Získáno z https://is.muni.cz/th/vznno/BP_Martin_Krska.pdf.
- Šebková, M. (2016). *Analýza několikaletého tréninkového cyklu skokanky o tyči*. (Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, České Budějovice, Česká republika). Získáno z <https://theses.cz/id/4scr8w/?isslret=anal%C3%BDzou%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3D%C5%A1ebkov%C3%A1%20anal%C3%BDzy%26start%3D1>.
- Štěpánek, P. (2008). *Brankář ve výuce florbalu v rámci školní TV na SŠ*. (Diplomová práce, Univerzita Karlova PF, Praha, Česká republika). Získáno z <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/15492>.

Seznam obrázků

Obrázek č. 1. Oficiální certifikace (foto vlastní).....	31
Obrázek č. 2. Florbalová hůl (foto vlastní).	32
Obrázek č. 3. Florbalová čepel (foto vlastní).	33
Obrázek č. 4. Úchop hole (Martinková, 2009 str. 36).	37
Obrázek č. 5. Základní florbalový postoj (Martínková, 2009, str. 37)	38
Obrázek č. 6. Hluboký předklon trupu vycházející z nedostatečného pokrčení kolen (Martínková, 2009 str. 37).....	39
Obrázek č. 7. Hluboký předklon zapříčiněný příliš širokým úchopem hokejky (Martínková, 2009, str. 37).....	39
Obrázek č. 8. Vzpřímený postoj bez pokrčení kolen vycházející z příliš úzkého úchopu hokejky (Martínková, 2009, str. 37).	40
Obrázek č. 9. Forhendová a bekhendová strana čepele (Martínková, 2009, str. 38)	41
Obrázek č. 10. Driblink forhendová fáze (Martínková, 2009, str. 39).	42
Obrázek č. 11. Driblink bekhendová fáze (Martínková, 2009, str. 39).	42
Obrázek č. 12. Činnost hráče a sekvence jednotlivých pohybů při zpracování a přihrávce (Martínková, 2009, str. 41)	47
Obrázek č. 13. Střelba švihem (Skružný et al., 2005, str. 41).	50
Obrázek č. 14. Střelba přiklepnutím (Skružný et al., 2005, str. 41).	51
Obrázek č. 15. Střelba golfem (Skružný et al., 2005, str. 42).	51
Obrázek č. 16. Vhazování míčku (Skružný et al., 2005, str. 45).	52
Obrázek č. 17. Blokování střel (Skružný et al., 2005, str. 49).	53
Obrázek č. 18. Certifikace (zdroj vlastní).....	60
Obrázek č. 19. Florbalová hůl (zdroj vlastní).	60
Obrázek č. 20. Sportovní tričko a šortky (zdroj vlastní).	61
Obrázek č. 21. Zápasový dres (zdroj vlastní).	61
Obrázek č. 22. Štulpny (zdroj vlastní).....	62
Obrázek č. 23. Florbalové tenistky (zdroj vlastní).	62
Obrázek č. 24. Florbalové čelenky a potítka (zdroj vlastní).	63
Obrázek č. 25. Florbalové ochranné brýle (zdroj vlastní).	63
Obrázek č. 26. Hokejový driblink před hráčem; na forhendové a bekhendové straně těla (Martinková, 2009 str. 110).	67
Obrázek č. 27. Hokejový driblink za tělem; vedení kolem dokola jedné nohy a opisování osmičky mezi oběma nohama ve florbalovém postoji na forhendové a bekhendové straně těla (Martinková, 2009 str. 110).	67
Obrázek č. 28. Forhendová otočka; zastavení a bekhendová otočka, nabírání míčku (Martinková, 2009 str. 110).....	68



Obrázek č. 29. Vyhození míčku a jeho chycení na čepel po odrazu ze země; vyhození míčku a jeho zpracování nejprve tělem a potom hokejkou (Martinková, 2009 str. 110)..... 68



Seznam zkratk

IFF - International Floorball Federation

HČJ - Herní činnost jednotlivce

