



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Metodická příručka pro výuku základů florbalu

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7401 – Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:* 7401R003 – Rekreatologie

*Autor práce:* **Radek Valeš**

*Vedoucí práce:* PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D.



Technická univerzita v Liberci  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Radek Valeš**  
Osobní číslo: **P14000787**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obor: **Rekreologie**  
Název tématu: **Metodická příručka pro výuku základů florbalu**  
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Studium odborných zdrojů. Charakteristika věkových kategorií u hráčů florbalu. Vytvoření metodické příručky florbalových cvičení.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**KYSEL, Jiří. 2010. Florbal: kompletní průvodce. 1. vyd. Praha: Grada, Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.**

**PERIČ, Tomáš. 2012. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.**

**SKRUŽNÝ, Zdeněk. a kol. 2005. Florbal technika, trénink, pravidla hry. Praha: Grada. ISBN 80-247-0383-1**


Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Jaroslav Kupr, Ph.D.**


Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **22. dubna 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2017**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 16. května 2016

## Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

**Poděkování:**

Rád bych poděkoval PhDr. Jaroslav Kupr, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, ochotu, rady a připomínky, které mi byly v rámci konzultací uděleny.

## **Anotace**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření metodické příručky florbalových cvičení.

Úvodní část práce se zabývá problematikou věkových kategorií, analýzou klubu FBC Liberec, rozvojem florbalu ve světě i v ČR. Hlavním přínosem práce je metodická příručka. Metodická příručka byla vytvořena na základě analýzy a představením klubu FBC Liberec. Finální podoba příručky je k dispozici v programu XPS Network. Tento softwarový program představuje plánovací a komunikační platformu pro sportovní kluby a sportovce. Na účtě FBC Liberec se díky bakalářské práci nyní nachází celkem 168 cvičení a aktivit, které slouží pro zkušené i začínající trenéry v klubu FBC Liberec. Každé cvičení je doplněno o popis vysvětlující princip a provedení. Přes 100 cvičení je doplněno o krátké videosekvence, která slouží jako názorná ukázka pro jednodušší pochopení.

Cvičení byla systémově rozdělena do 10 kategorií. Celkem 6 z nich je dále děleno na čtyři oddíly, podle úrovně schopností jednotlivých věkových kategorií. Zbylou část tvoří kategorie pro kruhový trénink, strečink, cvičení na rozchytání a individuální střelbu.

**Klíčová slova:** florbal, sbírka cvičení, historie florbalu, FBC Liberec, XPS Network.

## **Annotation**

The main purpose of bachelor thesis is created methodical guide for teaching basics floorball.

The first part of bachelor thesis is interested in development of floorball in Czech Republic and in the world, history of floorball and description FBC Liberec. The methodical guide was made from analysis and description floorball club FBC Liberec. Final version is online in programme XPS Network. This programme is using by sport clubs and professional athletes. On account FBC Liberec is total 168 exercises serving for new and experienced coaches FBC Liberec. Each exercise is completed with description. Some of them are with short video.

Exercises are divided to the ten categories. Six of them are divided into subcategories. The categories depends on age of the players and his skills. The rest of them is from circular training, stretching part, warm-up exercises and individual shooting exercises.

**Klíčová slova:** floorball, history of floorball, floorball exercises, FBC Liberec, XPS Network

## **Obsah:**

Seznam obrázků.....	10
Seznam tabulek.....	11
Úvod .....	12
1 Cíl práce.....	13
2 Historie Florbalu.....	14
2.1 Rané začátky florbalu .....	14
2.2 První mezinárodní mistrovství.....	15
2.2.1 První mistrovství Evropy.....	15
2.2.2 První mistrovství světa .....	15
2.3 Florbal ve 21. století .....	15
2.4 Historie florbalu v ČR.....	16
2.4.1 Masivní rozvoj florbalu v České Republice .....	16
2.4.2 Největší florbalové kluby a osobnosti .....	17
3 Rozvoj florbalu.....	17
3.1 Rozvoj florbalu ve světě .....	17
3.2 Rozvoj florbalu v ČR.....	18
4 Vzdělávání Českého florbalu.....	19
4.1 Vzdělávání trenérů.....	19
4.2 Kreditový systém .....	20
5 FBC Liberec .....	21
5.1 Historie.....	21
5.1.1 Mužský elitní celek.....	22
5.1.2 Ženský elitní celek.....	23
5.1.3 Mládežnické celky .....	23
5.2 Problematika .....	24
5.2.1 Nedostatek vhodných sportovních hal.....	24



5.2.2	Nedostatek trenérů a jejich fluktuace .....	24
5.3	Vize FBC Liberec .....	25
5.4	Charakteristika věkových kategorií ve florbale .....	26
5.4.1	Přípravka a elévové .....	27
5.4.2	Mladší žáci.....	28
5.4.3	Starší žáci.....	29
5.4.4	Dorostenci a junioři .....	29
5.5	Trenérský tým .....	30
6	Systematika florbalu .....	30
6.1	Herní činnosti jednotlivce .....	31
6.1.1	Útočné herní činnosti jednotlivce .....	31
6.1.2	Obranné herní činnosti jednotlivce.....	33
6.1.3	Činnosti brankáře.....	34
6.2	Herní kombinace .....	35
6.3	Herní systémy .....	36
7	Metodika práce .....	38
8	Příklady cvičení .....	40
8.1	Přípravka .....	40
8.2	Elévové .....	42
8.3	Mladší žáci.....	43
8.4	Starší žáci.....	45
8.5	Dorostenci, junioři .....	47
8.6	Brankáři .....	49
8.7	Cvičení na rozchytání .....	50
8.8	Individuální cvičení na střelbu.....	50
8.9	Kruhový trénink .....	51
8.10	Strečink .....	52

9	Využití práce.....	53
10	Závěry.....	54
11	Seznam použité literatury .....	55

## Seznam obrázků

<b>Obrázek č. 1:</b> Totemy (zdroj: vlastní) .....	41
<b>Obrázek č. 2:</b> Přeskakovaná (zdroj: vlastní) .....	41
<b>Obrázek č. 3:</b> Krátké slalomy (zdroj: vlastní) .....	42
<b>Obrázek č. 4:</b> Hra na tři branky (zdroj: vlastní) .....	42
<b>Obrázek č. 5:</b> Přihrávkové soutěže (zdroj: vlastní) .....	43
<b>Obrázek č. 6:</b> Uvolnění s míčkem na tři branky (zdroj: vlastní) .....	43
<b>Obrázek č. 7:</b> Hra čtyři na čtyři s vyznačeným územím (zdroj: vlastní).....	44
<b>Obrázek č. 8:</b> Kolotoč (zdroj: vlastní).....	44
<b>Obrázek č. 9:</b> Jeden na jednoho na dvě brány (zdroj: vlastní) .....	45
<b>Obrázek č. 10:</b> Přihrávkový obdélník (zdroj: vlastní).....	46
<b>Obrázek č. 11:</b> Hra v pásmu (zdroj: vlastní) .....	46
<b>Obrázek č. 12:</b> Dva na jednoho – soutěž (zdroj: vlastní) .....	47
<b>Obrázek č. 13:</b> Dva na jednoho - soutěž 2 (zdroj: vlastní).....	47
<b>Obrázek č. 14:</b> Rozbíhaná rozehra (zdroj: vlastní).....	48
<b>Obrázek č. 15:</b> Výhoz brankářem na nabíhajícího hráče (zdroj: vlastní).....	49
<b>Obrázek č. 16:</b> Cvičení na rozchytání - 1 (zdroj: vlastní) .....	50
<b>Obrázek č. 17:</b> Cvičení na rozchytání – 2 (zdroj: vlastní).....	50
<b>Obrázek č. 18:</b> Individuální střelba zády k bráně (zdroj: vlastní) .....	51
<b>Obrázek č. 19:</b> Čtyři střely zápěstím (zdroj: vlastní) .....	51

## Seznam tabulek

<b>Tabulka č. 1:</b> Trenérsko-metodická vize.....	25
<b>Tabulka č. 2:</b> Sportovní vize.....	25
<b>Tabulka č. 3:</b> Ekonomická vize.....	26
<b>Tabulka č. 4:</b> Marketingová a propagační vize .....	26
<b>Tabulka č. 5:</b> Organizační vize.....	26
<b>Tabulka č. 6:</b> Rozdělení cvičení .....	38

## Úvod

Florbal představuje poměrně mladý, dynamicky se rozvíjející halový sport. Hlavní doménou hry je zejména jednoduchost a kolektivní pojetí. Tento sport je nejvíce rozšířený ve Skandinávii, střední Evropě a jihovýchodní Asii. Velkou popularitu si však v současné době florbal získává i na území ČR. Česká republika patří společně se Švédskem, Finskem a Švýcarskem mezi země, které udávají směr, jakým se florbal vydává. Mezi největší kluby v České republice patří například Tatran Střešovice, FAT PIPE Florbal Chodov, 1. SC Tempish Vítkovice nebo Technology Florbal Mladá Boleslav. Mezi kluby s širokou základnou členů najdeme i liberecký florbalový oddíl FBC Liberec, patřící mezi kluby s nejdelší tradicí. V příštím roce oslaví FBC Liberec již 25. výročí od jeho založení.

Hlavním motivem vypracování předložené bakalářské práce je zlepšení práce trenérů při výchově mládeže FBC Liberec. V současnosti není k dispozici žádný druh ucelené sbírky cvičení a aktivit, která by poskytla trenérům jasný náhled technik a postupů při trénování. Takto vytvořená sbírka by mohla zejména novým trenérům sloužit jako ukázka či inspirace k trénování mládeže oddílu FBC Liberec. Současným trenérům by mohla pomoci k ucelení jejich znalostí a postupů při trénování.

Další inspirací pro vytvoření souboru cvičení je dlouholeté aktivní působení autora práce v klubu FBC Liberec, a to jak na postu hráče, tak trenéra oddílu starších žáků a přípravky. Mimo jiné se v současné době věnuje také oblasti marketingu a propagace v rámci sportovního klubu. Na základě potřeb klubu vznikla sbírka cvičení v softwarovém programu XPS Network.

Soubor cvičení obsahuje krátké a stručné popisy jednotlivých aktivit pro hráče i pro brankáře. U vybraných cvičení jsou přiloženy názorné videosekvence k jejich snadnějšímu porozumění. K některým z uvedených aktivit ve sbírce je přiřazena její upravená varianta tak, aby cvičení mohli provádět i schopnější jedinci.

Teoretická část práce seznamuje čtenáře s historií florbalu ve světě a v České republice. Věnuje se současným trendům ve florbalovém prostředí, důkladně popisuje klub FBC Liberec a jeho fungování. V neposlední řadě je zde uveden proces vzniku metodické sbírky cvičení.

# 1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je práce je vytvoření metodické příručky florbalových cvičení.

Dílčí cíle:

- popsání historie florbalu;
- popsání současných trendů ve florbalovém prostředí
- charakteristika věkových kategorií u hráčů florbalu;
- popis klubu FBC Liberec;
- sestavení sbírky cvičení.

## 2 Historie Florbalu

Historie florbalu se začíná datovat od poloviny 20. století. V této době se začíná krystalizovat nový halový sport.

### 2.1 Rané začátky florbalu

Pro širokou veřejnost představuje kolébku florbalu Skandinávie. Avšak první krůčky zaznamenal florbal na severoamerickém kontinentu ve Spojených státech amerických. V americkém státě Minneapolis dělníci ve volném čase vyrobili první plastový míček, který ovládali plastovými hokejkami. Počátky této sportovní aktivity lze nalézt už v roce 1958. Poté se tato hra nazývaná floorhockey dostala do škol a univerzit, kde se konaly první turnaje (Kysel, 2010).

Výraznějšího vzestupu se florbal dočkal právě v již výše zmiňované Skandinávii. V roce 1968 byly plastové hole přivezeny do Evropy. Ve Švédsku, v zemi s dostatečným počtem hal a láskou k lednímu hokeji, se nacházely příhodné podmínky pro rozkvět. V sedmdesátých letech Švédů konečně našli výraz pro nově tvořící se hru – innebandy. S narůstajícím počtem hráčů rázem přišly myšlenky na sjednocení podoby nově vznikajícího sportu.

Švédsko si za celou dobu své florbalové existence nenechalo vzít výsostní postavení ve florbalovém světě. Tamní svaz vzniknul jako první na světě. V roce 1981 byl založen Svenska Innebandyförbundet, v překladu Švédský florbalový svaz. Mezi hlavní průkopníky a osobnosti spojené s florbalem lze zařadit Cristera Gustafssona a Andráse Czitroma, pozdějšího prezidenta Mezinárodní florbalové federace. Se vznikem švédského svazu vznikají první, oficiálně řízené ligové soutěže (Kysel, 2010).

Popularita tohoto halového sportu byla dále rozšířena do sousedního Finska, kde znají florbal názvem salibandy. Ve Švýcarsku je se florbal vyvíjel pod názvem unihockey. Kontakty mezi třemi florbalovými zeměmi vyvrcholily v roce 1986 ve švédském městě Huskvarna, kde Švédsko, Finsko a Švýcarsko společně založili Mezinárodní florbalovou federaci. V čele IFF (Mezinárodní florbalová federace) stanul již výše zmíněný maďarský funkcionář András Czitrom. Po vzniku nejvyššího florbalového orgánu se postupně začaly přidávat další země, mezi nimiž nechybělo Norsko, Dánsko, Maďarsko nebo Rusko (Kysel, 2010).

## 2.2 První mezinárodní mistrovství

Touha dostat informaci o nově se rozvíjejícím sportu do povědomí široké veřejnosti přinesla myšlenku uspořádat první mistrovství Evropy.

### 2.2.1 První mistrovství Evropy

V roce 1994 stanuly národní reprezentace i s Českou republikou ve Finsku, aby poprvé změřily své síly. Finálový zápas před 15 000 diváky zvládli lépe švédští florbalisté, kteří tímto vítězstvím zahájili svou dominanci ve florbalu. Ještě v roce 1994 přivítalo společenství IFF do své florbalové rodiny Japonsko, USA, Estonsko, Lotyšsko nebo sousední Německo (Český florbal, ©2014–2018).

### 2.2.2 První mistrovství světa

O dva roky později, v roce 1996 se ve švédském hlavním městě Stockholmu uskutečnilo první mistrovství světa. V turnaji se objevilo celkem 12 zemí. Mezi tradičními evropskými zeměmi vyčníval florbalový nováček ze Singapuru. Finálové utkání opět vyhráli florbalisté Švédska. Svého rivala ze sousedního Finska porazili v poměru 5:0. Česká republika obsadila na tomto mistrovství čtvrté místo, umístila se za třetím Norskem. Dále se mistrovství světa mužů koná každé dva roky.

V následujícím roce se konalo první mistrovství světa žen. V roce 1997 si první titul připsaly Švédky (IFF, 2018).

## 2.3 Florbal ve 21. století

Na začátku nového tisíciletí čítala IFF již 22 členských zemí a více než 160 000 registrovaných florbalistů. V současné době Mezinárodní florbalová federace čítá 67 registrovaných zemí a více než 320 000 registrovaných hráčů. V roce 2004 získal florbal členství v GAISF (Asociace mezinárodních sportovních federací). Tento krok je vnímán jako první k začlenění florbalu do mezinárodního společenství. Historickým momentem se stalo pražské MS v roce 2008, kdy titul poprvé překvapivě nezískal celek ze Švédska. Jedním z nejdůležitějších milníků zůstává rok 2011, kdy byl florbal přijat Mezinárodním olympijským výborem. Další významné období pro florbal představuje rok 2017, kdy se tento sport poprvé představil na Světových hrách v polské Vratislavi. Vzhledem k náročnému programu však musela být hra upravena. Soupiska mohla čítat pouze 14



hráčů místo obvyklých 20 a hrací čas byl zkrácen na 3x15 minut, namísto tradičních 3x20 minut (Český florbal, ©2014–2018).

## 2.4 Historie florbalu v ČR

První kontakt s florbalem pro Českou republiku proběhl v roce 1984, a to díky pobytu českých studentů na zahraniční stáži. Českým studentům VŠE se nová hra zalíbila a díky daru získali 12 florbalových holí, se kterými mohli hrát v malé tělocvičně florbal. Po více než roce hraní se florbalové náčiní začalo lámat a studenti na celých šest let s tímto sportem přestali.

Florbalový materiál se do České republiky postupně začal dostávat od roku 1991, kdy se pod vedením bratří Vaculíků začal hrát florbal v pražských Střešovicích. První opravdové florbalové mantinely byly přivezeny z Maďarska. Díky nim nic nebránilo rozvoji florbalových turnajů a následných soutěží (Kysel, 2010).

Česká florbalová unie (Český florbal) má svůj počátek v roce 1992 a následně o rok později byla přijata Mezinárodní florbalovou unií. Florbal v ČR se rozvíjel i na dalších místech mimo hlavní město republiky. Když v roce 1992 přijel do Čech na soustředění švýcarský celek Mettmenstetten Unicorns, přivezl do východočeského města Jaroměř první vybavení vhodné na florbal. Další cesta rozšiřování florbalu směřovala do Slezska. Marcel Pudich zajistil, aby florbalové vybavení z Prahy putovalo do Ostravy, kde se zanedlouho začaly hrát první turnaje (Český florbal, ©2014 – 2018).

### 2.4.1 Masivní rozvoj florbalu v České Republice

Rozvoji florbalu pomohlo zejména mistrovství světa v Praze a v Brně konané v roce 1998. V tehdejší době čítala Česká florbalová unie více než 4 000 hráčů ve 156 družstvech. V současné době čítá florbalové hnutí více než 60 000 registrovaných florbalistů. Co do počtu mládežnických členů se florbal nachází na druhém místě. Umístil se za nejmasovějším sportem – fotbalem. Druhým významným milníkem pro rychlý vzestup florbalu bylo mistrovství světa mužů v roce 2008. Hostitelskými městy byly Praha a Ostrava. Celkem si do hlediště našly cestu přes 104 tisíce diváků. Díky tomuto turnaji se florbal významně zapsal do povědomí široké veřejnosti (Kysel, 2010).

## 2.4.2 Největší florbalové kluby a osobnosti

Nejúspěšnější týmem v rámci České republiky je pražský celek Tatran Střešovice, který nejvyšší soutěž dokázal vyhrát celkem 16krát. V sezónách 2001–2008 si vždy připsal mistrovský titul právě Tatran Střešovice.

Druhým nejúspěšnějším celkem jsou florbalisté z Vítkovic. Ti si dokázali Tipsport Superligu podmanit hned 6x. V posledních letech si dva mistrovské tituly připsal také tým FAT PIPE Florbal Chodov.

Ženskou florbalovou extraligu dlouho ovládal celek Crazy girls FBC Liberec. Jejich nadvláda trvala mezi lety 2001–2006. Po jejich sesazení se do čela dostaly hráčky Ivanti Tigers FK Jižní Město (dříve Děkanka Praha nebo Herbadent Praha).

Mezi významné osobnosti řadíme již zmíněné bratry Vaculíkovy. Jeden z bratrů – Martin Vaculík se v roce 1992 stal prvním prezidentem České florbalové unie. V jejím čele stanul na šest let. Poté ho nahradil František Babák, jehož funkční období skončilo za dva roky. V roce 2000 se dostal na nejvyšší post Filip Šuman, který stojí v čele unie až do současnosti.

Mezi trenéry najdeme ikony jako je Zdeněk Skružný, který byl po dlouhou dobu hlavním trenérem reprezentace mužů. Nejvýraznějšími českými hráči jsou například Radim Cepek, první český hráč hrající švédskou nejvyšší florbalovou ligu (SSL), dále Juraj Šádek, Aleš Zálesný, Radek Sikora, Tomáš Sladký, Matěj Jendrišák nebo Milan Tomašík.

## 3 Rozvoj florbalu

Florbal se od roku nového tisíciletí začal rozvíjet poměrně výrazným tempem. V současné době se čeká na výraznější rozšíření florbalu mimo evropský kontinent.

### 3.1 Rozvoj florbalu ve světě

Svůj rozvojový plán představila IFF v roce 2009. Představuje ucelený soubor myšlenek a úkolů, které chce splnit do roku 2020. Mezi základní vize mezinárodní florbalové asociace patří nárůst členské základny. Do roku 2020 si klade nároky mít přes 100 členských asociací, které organizují domácí šampionát.

Celosvětový nárůst členské základy a rozvoj florbalu v zemích třetího světa by měl zajistit účastnické právo na letních olympijských hrách. K největšímu florbalovému rozmachu v současné době dochází ve východní Asii (Čína, Thajsko) a na severoamerickém kontinentu (USA, Kanada).

Od roku 2005 probíhají nahodile, v méně florbalově aktivních zemích světa, třídní semináře. V letošním roce vzdělávací kurz zavítá na Ukrajinu. V minulém roce byly školeny země jako Turecko, Čína, Uganda nebo Austrálie (IFF, 2008).

### 3.2 Rozvoj florbalu v ČR

Základní vizí českého florbalu do budoucnosti je „být nadále stále atraktivnějším sportem, jak pro potenciální hráče, tak pro celou sportovní veřejnost. Při trvalém zvyšování sportovní kvality a udržení mezinárodní úspěšnosti zdůraznit pozici druhého nejmasovějšího českého sportu.“

Český florbal ve svém rozvojovém plánu, který má platnost do roku 2026, pracuje s vytyčením cílů v několika oblastech. Mezi ně patří:

- rozvoj a mládež;
- úspěšnost a atraktivita;
- struktura florbalu a systém řízení;
- politika a diplomacie a mezinárodní oblast;
- finance a ekonomika;
- medializace a marketing;
- vzdělávání a metodika.

Jednotlivé cíle dané oblasti jsou dále rozděleny dle očekávané doby jejich plnění následovně:

- trvalé – průběžné plnění;
- krátkodobé – plnění do roku 2018;
- střednědobé – plnění do roku 2021;
- dlouhodobé – plnění do roku 2026.

V oblasti rozvoje mládeže klade Český florbal nejvyšší nároky na trvalé udržení florbalu jako druhého nejmasovějšího sportu v ČR. Důležité body vymezuje při práci s ženskou složkou, kde chce dosáhnout více než 20% zastoupení registrovaných členů a

mít plně rozvinutou strukturu ženských družstev v každém krajském městě. V kategorii úspěšnost a atraktivita je základní vizí úspěšné působení reprezentačních celků s reálnou vidinou zisku jakékoliv medaile. Mezi dlouhodobé cíle patří zvyšování průměrné divácké návštěvnosti, a to zejména na mužských superligových utkáních a celkové zvyšování zájmu veřejnosti.

Ve struktuře florbalu a systému řízení je nejdůležitějším vytyčeným cílem celoplošná elektronizace matričních úkonů a řešení personálního složení unie z pohledu jednotlivých potřeb. V politické činnosti Český florbal aktivně pokračuje v navazování a udržování kontaktů na nejdůležitějších pozicích (ČOV, MŠMT, ČUS, hlavní politické strany apod.)

Při řešení financí a ekonomické stránky věci chce Český florbal udržet stabilní hospodářskou situaci, podílet se na zvýšení finančních toků do florbalového prostředí a hledat nové prostředky z evropských fondů. V medializaci a marketingu je hlavním cílem kvalitní propagace každého MS, udržování kvalitní externí a interní komunikace a využití všech potencionálních prostředků v českém florbale.

Český florbal v rámci vzdělávání a metodiky chce udržet současný trend školení na všech stupních trenérských licencí. Průběžně aktualizovat metodické materiály dle interních potřeb, pokračovat v systému zahraničních stáží do vybraných evropských velkoklubů. Zároveň chce pomoci dosáhnout klubům výrazně profesionálnějšího fungování elitních oddílů (Český florbal, ©2014-2018).

## **4 Vzdělávání Českého florbalu**

Česká florbalová unie pravidelně zajišťuje organizaci vzdělávacích a doškolovacích seminářů. Ty jsou vedeny zkušenými lektory a přednášejícími. Kromě trenérského vzdělávání zajišťuje Český florbal mimo jiné i školení rozhodčích, delegátů, sekretářů a vedoucích družstev.

### **4.1 Vzdělávání trenérů**

V současné chvíli zná systém vzdělávání celkem čtyři stupně podle odbornosti, jsou jimi:

- licence A;
- licence B;

- licence C;
- licence D.

Nejvyšší stupeň – licence A, vyžaduje dvouleté studium, které je v České republice možné absolvovat na FTVS UK v Praze. Tato licence není povinná k žádným utkáním, která pořádá Mezinárodní florbalová federace nebo Český florbal. Licenci stupně B lze získat po absolvování jednoletého studia. Držitelé této licence mají oprávnění k vedení družstva v nejvyšších soutěžích, tj. Tipsport Superliga, Extraliga žen, KB liga juniorů a další. Licenci C získá uchazeč po účasti na třídním školení. Trenéři s licenci C mají právo vést tým družstva dorostenců, starších žáků. Poslední licence D je nejnižší možná ze všech dostupných. K jejímu získání je potřeba absolvování jednodenního kurzu a splnění základních úkolů, které jsou předem dány. Trenéři s touto licenci mají oprávnění vést družstva přípravek, elévů a mladších žáků. Nejvyšší licence A a B zajišťuje hlavní metodik Českého florbalu. Nižší licence C a D pořádá zpravidla regionální metodik.

Současně se pořádají i tzv. doškolovací semináře. Ty jsou připravovány na vybrané téma nebo současné trendy. Většinou trvají 4 hodiny.

Kromě doškolovacích a vzdělávacích seminářů realizuje Český florbal i další projekty. Za zmínku stojí Tour de Club pro menší kluby a zahraniční stáže pro držitele trenérské licence B. Projekt Tour de Club má podobu organizace modelových tréninků v daném oddíle. Trénink vedou zkušení trenéři nebo známé florbalové osobnosti. Po modelovém tréninku následuje krátké vyhodnocení a diskuze mezi přítomnými. Velmi inspirativní jsou i zahraniční stáže, ty se uskutečňují formou návštěvy jednoho z elitních zahraničních oddílů. Minulé návštěvy se uskutečnily například ve švédském týmu Pixbo Wallenstam IBK a švýcarském velkoklubu SV Willer-Ersigen.

## 4.2 Kreditový systém

Od 1. července 2017 vstoupil v platnost nový kreditový systém. Díky tomuto systému jsou trenéři povinni hradit pravidelně částku 500 Kč, aby jejich licence byla platná i pro nadcházející sezónu. Díky trenérskému poplatku získávají trenéři zdarma možnost absolvovat školení pořádaná v rámci Českého florbalu. Hlavním cílem je umožnění trenérům získat vzdělání bez dalších nákladů.

S nástupem nového systému již trenérům k udržení platné licence nestačí absolvovat určitý počet seminářů na začátku jejich vzdělávání. V současné době musí

trenéři získat dostatečný počet kreditů účasti na vzdělávacích seminářích. K prodloužení platnosti licence D je potřeba získat 10 kreditů, licence C vyžaduje 12 kreditů, licence B 15 kreditů a nejvyšší licence A vyžaduje k prodloužení celkem 20 kreditů. Licence se vždy prodlužuje o tři roky.

## 5 FBC Liberec

Florbalový klub FBC Liberec byl založen v roce 1994. V současné chvíli hraje nejvyšší soutěž mužský, juniorský a ženský elitní celek. Klub má plně rozvinou strukturu, čítající celkem 23 týmů. Do sezóny 2017/2018 nastoupilo dohromady za všechny týmy celkem 507 hráčů a hráček. Klub FBC Liberec zajišťuje také volnočasové florbalové využití pro cca 110 dětí na Základní škole Vratislavice a ZŠ Dobiášova.

Chod klubu zajišťuje volený předseda a tzv. odborné komise. V současné chvíli jich klub vymezuje celkem pět. Ty mají na starost jednotlivé oblasti řízení klubu, jsou to:

- trenérsko – metodická komise;
- personální komise;
- organizační komise;
- komise marketingu a propagace;
- ekonomická komise.

Trenérsko-metodickou komisi spravuje šéftrenér klubu. Na starosti má zejména vedení a organizaci tréninkového procesu, metodickou činnost v klubu a práci s rodiči. Personální komise je zajišťována vedoucími elitních týmů. Jejich náplň je komunikace s hráči, řešení posil, hostování apod. Organizační komisi má pod svou kontrolou sekretář klubu. Ten naplňuje kompletní seznam věcí, který zajišťuje základní chod klubu. Komise marketingu a propagace se stará o interní a externí komunikaci klubu. Poslední ekonomická komise zajišťuje ekonomickou činnost klubu, zajišťuje účetnictví, připravuje rozpočet a stará se o dotace.

### 5.1 Historie

Historie FBC Liberec se začíná datovat od roku 1994. Klub založila parta nadšenců okolo osoby Tomáše Erbena. Ta se zprvu věnovala podobnému sportu – hokejbalu. Kvůli nedostatečné podpoře města Liberec tito sportovci ztratili o hokejbal zájem. Při hledání

nového koníčku jim cestu ukázala reportáž z prvního florbalového ME. První florbalové vybavení se do Liberce dostalo z letního turnaje Czech Open.

Klub se přihlásil do tehdejší Florbalové unie pod názvem FBC Crazy Boys Liberec (jméno vychází z hokejbalového oddílu Crazy Boys Hanychov). V roce 1995 se mužský celek rozrostl o ženskou složku – FBC Crazy Girls Liberec.

Svoji první kompletní sezónu odehrály tyto týmy v ročníku 1996–1997. Obě družstva se představila v nejvyšší ligoové soutěži. Lépe se dařilo ženskému celku, který se vždy umisťoval na nejvyšších příčkách. Významný milník přišel v září 1997, kdy se začala vytvářet první mládežnická družstva, která brzy přešla do nynější podoby zajišťující plnou strukturu (Historická brožura FBC Liberec, 2014).

### 5.1.1 Mužský elitní celek

První historické umístění získali liberečtí muži v první sezóně 1996/1997, kdy se umístili na 10. příčce. I v následujících ročnících pokračovali s umístěním okolo 10. pozice. Historicky první sestup přišel v roce 1999, kdy klub FBC Crazy Boys čekal pád o ligu níž. Návrat mezi elitu netrval dlouho, díky 1. místu v 2. lize opět následovala účast v nejvyšší soutěži. První postup do play-off si liberecký florbalový klub vybojoval v roce 2001.

Druhý sestup následoval v sezóně 2001/2002, avšak stejně jako v předchozím případě se oddílu podařil rychlý návrat mezi elitu.

Prozatím nejúspěšnější éra mužského elitního celku přišla v rozmezí let 2007–2011, kdy se celek pod vedením Viktora Koláře každou sezónu umístil mezi nejlepší osmičkou týmů a zajistil si postup do play-off.

V následujících letech opět klub FBC Liberec zažil nepříjemné chvíle s boji v play-down (záchranné soutěži). Nejvyšší soutěž se vždy podařilo udržet, až do sezóny 2014/2015, kdy klub po prohře s týmem Sokol Královské Vinohrady potřetí sestoupil do nižší soutěže. Návrat se stejně jako v předchozích dvou případech povedl hned v následující sezóně. Po úspěšně zvládnuté sezóně se celek v čele s kapitánem Markem Štěpánkem vrátil mezi týmy Tipsport Superligy. V nejvyšší soutěži si celek udržel své místo i po dalších dvou sezónách, kdy se opět musel usilovat v nelítostných bojích o záchranu. (Historická brožura FBC Liberec, 2014)

### 5.1.2 Ženský elitní celek

Crazy Girls si od počátků ve florbalovém prostředí vedly o poznání lépe než muži Crazy Boys Liberec. První medaili získaly už v sezóně 1997/1998, kdy děvčata získala bronzové medaile. Poté následovalo období s účastí celku ve vyřazovacích bojích.

Nejúspěšnější období zažil ženský celek v sezónách 2000-2001 až 2005-2006. Ženy z Crazy Girls si pod vedením trenéra Zdeňka Chyby došly pro šest titulů v řadě a dlouhou dobu byly neohroženým vládcem tehdejší ženské extraligy. Po úspěšných letech následoval mírný pád. Poslední velký úspěch zaznamenaly v roce 2012, kdy získaly stříbrné medaile v českém poháru. Až do letošní sezóny se Crazy Girls vždy umístily na pozicích zaručující play-off a hrdě tak navazují na předchozí úspěchy svých kolegyně (Historická brožura FBC Liberec, 2014).

### 5.1.3 Mládežnické celky

První účast mládežnického celku je zaznamenána v sezóně 1997-1998, kdy juniorské družstvo získalo bronzové medaile. Mezi nejúspěšnější liberecké mládežnické celky patří týmy starších žáků z roku 2008-2009 a 2013-2014, kdy oba týmy shodně vybojovaly bronzové medaile na mistrovství České republiky.

Mládežnické celky děvčat si počínaly o poznání lépe. Juniorky v letech 2011–2013 dokázaly vybojovat dva tituly. Dorostenky se prosadily v roce 2017, kdy vyhrály titul na finálovém turnaji MČR dorostenek.

Úspěchy mládežnických celků nalezneme i na poli neligových turnajů, kam můžeme zařadit prvenství starších zákyň z mezinárodního turnaje Gothia innebandy cup, či výhru mladších žáků na brněnském Hummel Opengame.

Liberecký celek dodal i několik členů do juniorských a seniorských reprezentací. Mezi ně můžeme počítat odchovance Lukáše Nesměráka, Davida Ježka nebo Radka Valeše. Mezi děvčaty se výrazně prosadily například sestry Skopkovy, Míša Mlejnková, Klára Leierová nebo Simona Kabeláková. Velký úspěch prožil i Radek Valeš, když byl nominován na Světové hry.



## 5.2 Problematika

Klub FBC Liberec musí během probíhajících ročníků řešit i několik problematických situací. Mezi dva nejvíce závažné problémy patří nedostatek vhodných sportovních hal v Liberci a přilehlém okolí nebo přílišná fluktuace a nedostatek trenérů.

### 5.2.1 Nedostatek vhodných sportovních hal

Největší nesnází, se kterou se FBC Liberec potýká, je nedostatek sportovních hal. V současné chvíli klub pro tréninkové jednotky využívá halu ZŠ Dobiášova a haly míčových sportů v areálu Sportpark Liberec. Ani jedna ze zmiňovaných hal nedosahuje kategorie I, ve kterých je možnost pořádání utkání Tipsport Superligy. Klub využívá možnosti SH Dukly pouze v případě, kdy program nekoliduje s dalšími akcemi Dukly Liberec. Únikovou variantou je pořádání florbalových utkání v Home Credit Aréna, tato možnost je však pro klub velmi finančně náročná. Jedno takové utkání vyjde na cca 100 000 Kč, což představuje velkou finanční zátěž.

Vzhledem k velké konkurenci sportovních klubů v Liberci klub pociťuje i značnou zátěž při uspořádávání tréninkových jednotek. Z toho důvodu, aby jednotlivé kategorie dostaly optimální časovou dotaci k trénování, se musí kategorie dělit o jedno hřiště a trénovat na jeho menších částech společně. V současné chvíli je kapacita hal v Liberci zcela vyčerpána.

### 5.2.2 Nedostatek trenérů a jejich fluktuace

Mezi největší problémy interního charakteru patří nedostatek trenérů. Každoročně skončí přibližně 15 % trenérů. Jejich motivy mohou být velmi různorodé od ztráty chutě práce s dětmi, neodpovídající finanční ohodnocení jejich snažení nebo nedostatek volného času. Noví trenéři jsou nejčastěji získáváni z řad hráčů a hráček elitních celků. Od roku 2017 se klub snaží organizovaně a koncepčně pracovat také s rodiči jednotlivých dětí. Pořádá doškolovací semináře a vyhledává možné adepty z řad rodičů, kteří by byli vhodní pro práci s dětmi. Díky této snaze se za poslední dva roky povedlo zapojit pět aktivních rodičů. Ti pomáhají s buď trénováním, vedením celků při zápasech, nebo alespoň s chodem jednotlivých týmů.

### 5.3 Vize FBC Liberec

V současné chvíli pracuje klub FBC Liberec s dlouhodobou vizí do roku 2027. Krátkodobou vizí vymezuje od roku 2017 po dobu dvou let. Vize pracuje s jednotlivými komisemi a byla představena v květnu 2017.

Hlavní motto klubové vize zní: „Florbalový klub na vysoké organizační a sportovní úrovni s rodinnou atmosférou a prostředím poskytujícím možnost sportovního vytížení pro všechny sportovní úrovně, kategorie a pohlaví. Založený na vlastní základně s vlastním programem výchovy hráčů, trenérů a činovníků.“

#### Trenérsko-metodická komise

**Tabulka č. 1:** Trenérsko-metodická vize

<b>Krátkodobá vize</b>	<b>Dlouhodobá vize</b>
Vytvoření sportovních tříd na ZŠ U školy s rozšířenou výukou florbalu.	Navyšování trenérských odměn s ohledem na vykonanou práci.
Rozvoj florbalu ve spádových oblastech (Chrastava, Jablonec nad Nisou, Lomnice nad Popelkou)	Navázání pravidelné spolupráce se zahraničním klubem ze Švédska nebo Finska.
Zajištění trenérského vedení jednotlivých kategorií.	Zajištění pevně daného trenérského týmu se smluvním vztahem.

#### Sportovní komise

**Tabulka č. 2:** Sportovní vize

<b>Krátkodobá vize</b>	<b>Dlouhodobá vize</b>
Obsazení pozice hlavního trenéra mužů. Obsazení pozice šéftrenéra mládeže a šéftrenéra elitních celků.	Vytvoření týmu osob starajících se o chod mužského A týmu.
Vyřešení otázky smluvních vztahů s elitními hráči FBC Liberec.	Schopnost zajišťovat nezbytné podmínky pro hráče.

## Ekonomická činnost

**Tabulka č. 3:** Ekonomická vize

Krátkodobá vize	Dlouhodobá vize
Zajištění ročního rozpočtu pro nadcházející sezóny.	Navýšení rozpočtu v rozmezí 6–8 mil. Kč.

## Marketingová a propagační činnost

**Tabulka č. 4:** Marketingová a propagační vize

Krátkodobá vize	Dlouhodobá vize
Vytvoření týmu zajišťující interní a externí komunikaci.	Vytvoření pozice pro komunikaci a práci se sponzory a klubovými partnery. Zajištění generálního partnera klubu.
Postupné zvyšování diváckého zájmu na domácích utkání Tipsport Superligy.	Navýšení průměrné divácké návštěvnosti na domácí zápasy v průměrném počtu 800 diváků.

## Organizační činnost

**Tabulka č. 5:** Organizační vize

Krátkodobá vize	Dlouhodobá vize
Zajištění pozice sekretáře. Práce na plný úvazek.	V případě potřeby zajištění asistenta sekretáře.
Týdenní zajištění pořadatelů na utkání nejvyšších soutěží i mládežnických turnajů.	Vytvoření pevně daného týmu pořadatelů.

(Příhoda, 2017)

## 5.4 Charakteristika věkových kategorií ve florbale

Charakteristiku věkových kategorií vymezuje sportovní koncepce rozvoje mládeže FBC Liberec. Ta je zaměřena na co nejširší základnu členů. Od starších žáků výše klub

zajišťuje takové podmínky, které zajistí výstavbu elitních týmů. Od mladších žáků níže se klub soustředí na přirozený rozvoj všeobecných sportovních předpokladů, individuálních dovedností a podpory přirozené kreativity hráčů. Současně si klub vymezuje zajištění týmů pro hráče, kteří buď nechtějí nebo nemohou hrát za elitní týmy FBC Liberec.

Tato selekce probíhá v kategorii starších žáků, kde je nutné, i z hlediska struktury soutěží Českého florbalu, vytvořit jedno výběrové družstvo. Přirozeně tým vznikne konkurencí prostředí vznikem „B“ případně „C“ týmu. V kategorii mladších žáků jsou vytvořeny rovněž dvě výkonnostní skupiny, ty se však v průběhu roku prolínají. V kategoriích elévové, přípravka a minipřípravka všichni členové trénují pohromadě. Selekcce zde striktně neprobíhá podle výkonnosti. Hráči jsou rozřazeni podle aktuálních potřeb trenéra (Klucho, 2017).

Trenéři elitních mládežnických týmů pracují s dlouhodobou vizí s cílem přípravy a výchovy hráčů, kteří budou mít v budoucnu možnost zapojit se do fungování elitního mužského či ženského celku.

#### 5.4.1 Přípravka a elévové

V přípravce jsou zařazeny děti ve věkovém rozmezí 6-9 let. Elévové jsou o dva roky starší. Lze mezi nimi najít děti ve věku mezi 10 a 11 lety.

##### 5.4.1.1 Cíle

V oblasti trénování dětí panují dva rozdílné názory. První z nich říká, že sportovní kluby nejsou volnočasová aktivita a děti by se měly připravovat tak, aby dosáhly co nejlepšího možného výsledku. Druhý názor naproti tomu tvrdí, že hlavní důraz má být kladen na zábavu. Není důležité to, co děti umí, ale jak jsou tréninky zaujaty a zda jsou z nich nadšené. (Perič, 2011)

U mladých sportovců v FBC Liberec je kladen důraz právě především na zábavu, nikoliv na výsledky. Mezi hlavní cíle patří vybudování florbalových základů zábavnou a přijatelnou formou.

#### 5.4.1.2 Florbalové dovednosti

Florbalová cvičení jsou do tréninku zařazována s výhledem zlepšení herních činností jednotlivce. U přípravky se klade důraz zejména na správné držení hole, základní florbalový postoj, dribling a vedení míčku. Ve starší kategorii elévů jsou zapojována příhrávková cvičení a základní nácvik střelby ze stoje. Ve velkém množství je využíváno her a různých soutěží.

#### 5.4.1.3 Chování trenéra

Mezi základní rysy trenéra patří správné chování. V tréninku vytváří klidnou atmosféru mezi rodiči, dětmi, trenéry navzájem. S dětmi by měl přátelský vztah. Neměl by dbát na výsledky z jednotlivých zápasů. Zohledňuje všechny děti na tréninku a vytváří jim stejné příležitosti k získání zkušenosti se sportem jako takovým.

#### 5.4.2 Mladší žáci

Do kategorie mladších žáků patří děti ve věku 12-13 let.

##### 5.4.2.1 Cíle

Všeobecná příprava se pomalu přeorientovává na přípravu všeobecně specializovanou. Zařazuje se více florbalových činností. Důraz je kladen na správný režim tréninkových jednotek (včasný příchod, rozcvičení, závěrečný strečink).

##### 5.4.2.2 Florbalové dovednosti

V kategorii mladších žáků je potřeba dbát na kvalitní provedení, které následně povede ke zlepšení výše zmíněných jednotlivých herních činností. Do TJ (tréninková jednotka) se zařazují cvičení na uvolnění hráče s míčkem i bez míčku. Zde jsou počátky seznamování hráčů s principy fungování herního rozestavení. Musí však zůstat prostor pro ostatní sporty a všeobecnou pohybovou aktivitu.

##### 5.4.2.3 Chování trenéra

Trenér neustále preferuje výchovu a přípravu sportovce před výsledky. Snaží se zajistit pracovitost a kvalitní docházku. Vytváří první pouta mezi hráči a klubem.

Vzhledem k nastávající pubertě hráčů využívá taktního přístupu. Problémové situace ideálně řeší i s rodiči. Ke všem přistupuje objektivně, nikoho neupřednostňuje.

### 5.4.3 Starší žáci

Hráči hrající v kategorii starší žáci se pohybují ve věkovém rozmezí 14-15 let.

#### 5.4.3.1 Cíle

Převládá florbalová specializace, stále by však měl být vymezen čas pro jiné kolektivní sporty. Klade se důraz zejména na kvalitu tréninku. Trenér hráčům podává přehled o základních činnostech sportovce (hygiena, životospráva, správná předzápasová příprava). U týmu se zvyšuje klubismus.

#### 5.4.3.2 Florbalové dovednosti

Herní činnosti jsou precizně zvládnuty. Nastává vhodná doba pro vytříbení techniky střelby. Hráč poznává typy herních rozestavení a má základní představu o florbalu. Postupně se do TJ začíná zařazovat řešení přečíslení 2/1, 3/2.

#### 5.4.3.3 Chování trenéra

Trenér by si měl být vědom, že trénuje děti ve velmi problémovém věku puberty. Klíčové situace by měl zvládat a být na ně připraven. Klade důraz na docházku a pracovitost na tréninku. Z toho vychází nominace na turnaje. Má vypracovaný roční tréninkový cyklus. Trenér pracuje se sebereflexí hráčů po trénincích nebo turnajích.

### 5.4.4 Dorostenci a junioři

Posledními mládežnickými skupinami jsou dorostenci a junioři. V dorostencích se vyskytují hráči ve věku 16-17 let. O jeden až dva roky starší hráči (18-19 let) jsou junioři.

#### 5.4.4.1 Cíl

Hráči by měli zvládnout přechod k dospělému florbalu. Důkladně dodržují správný režim sportovce, aby předcházeli zraněním a nemocem.

#### 5.4.4.2 Florbalové dovednosti

Hráči zvládají veškeré herní činnosti jednotlivce. Při TJ učí trenér hráče pracovat s vedením zápasu a plněním jeho taktických pokynů. Hráči dokonale zvládají herní rozestavení a rychlé protiútoky. Mají přehled o postupném útoku.

#### 5.4.4.3 Chování trenéra

Trenér klade maximální důraz na výsledky. Zajišťuje a připravuje tým po fyzické i mentální stránce. Pracuje s individuální motivací hráčů (individuální tréninky). Jedná spravedlivě, hráče hodnotí a dává jim možnost zpětné vazby (Klucho, 2017).

### 5.5 Trenérský tým

Jednotlivý tým v kategorii je zpravidla obsazován hlavním trenérem, který má na starosti přípravu tréninků, komunikaci se šéftrenérem a rodiči. Podporu hlavního trenéra zajišťuje asistent trenéra nebo rodič. V ideálním případě se o tým starají celkem tři osoby.

V současné chvíli čítá trenérský tým FBC Liberec celkem 27 trenérů (někteří jsou bez licence). Činnost trenérsko-metodické sekce má na starost šéftrenér klubu Matěj Klucho, který ve své funkci působí od roku 2016. Před ním jeho funkci částečně vykonával Zdeněk Skružný.

Trenérský tým FBC Liberec by se dal charakterizovat jako velmi mladá skupina. Většina trenérů z řad bývalých nebo stále aktivních hráčů. Z toho důsledku je častým jevem možná kolize mezi zápasy dětí a zápasy trenéra.

Celkově se v klubu nachází 26 trenérů s platnou aktivní licenci. Osm z nich je držitelem nejnižší licence D, nejvyšší zastoupení mají trenéři s licenci C – celkem 11 platných licencí. Mezi držitele licence B patří například šéftrenér klubu Matěj Klucho, trenér elitního mužského týmu Zdeněk Skružný nebo bývalý reprezentant Lukáš Nesměrák. Celkem se v klubu nachází 7 aktivních licencí B. Nikdo z trenérů nevlastní licenci A.

## 6 Systematika florbalu

Systematika florbalu popisuje ucelený systém činností a pohybových aktivit, které musí jedinec i celé sportovní družstvo během hry provádět.

## 6.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou činnosti, které hráč používá při hře. Jsou charakterizovány tím, že je provádí pouze jeden hráč. Hráčské herní činnosti jednotlivce můžeme rozdělit na útočné a obranné. Speciální kategorií jsou brankáři. Než hráč přejde k nácvičku a automatizaci jednotlivých činností je nutné mít nacvičený správný úchop florbalové hole a základní postoj.

Držení florbalové hole vychází ze správného úchopu na úplném konci hole. Hůl chytáme ze strany, nikoliv ze shora. Hráči hrající doleva uchopí horní konec pravou rukou. Základní postoj vychází ze stoje s pokrčenými koleny a rovnými zády. Je nutné při florbalových činnostech využívat správný postoj k rychlým změnám směru (Skružný a kol., 2005).

### 6.1.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

Mezi základní útočné činnosti hráče patří:

- driblink;
- vedení míčku;
- uvolnění s míčkem;
- uvolnění bez míčku;
- zpracovávání a přihrávání míčku;
- dorážení a tečování míčku;
- činnosti při vhažování míčku.

Driblink využívají florbalisté především ke kontrole míčku. Hráči mohou driblovat dvěma způsoby, tzv. hokejovým driblinkem, kdy je míček kontrolován pohybem čepele zleva doprava. Druhou možností je driblink florbalový. Zde zapojujeme pouze forhendovou stranu čepele a míček ovládáme špičkou a patou čepele. Pro rozvoj dovedností k ovládání míčku slouží různé typy cvičení, kterými hráč ovládá míček. Zde lze pro příklad uvést zvedání míčku, žonglování ve vzduchu nebo driblink mezi nohama. Všechny tyto cviky zvyšují cit hráče pro míček.

Na driblování hráče ve stoje navazuje vedení míčku. Vedení míčku může být jednoruční nebo obouruční. Hráči mohou vést míček na florbalové i backhendové straně. K rozvoji této herní činnosti slouží především různé soutěže, běhy, závody, otočky a



změny směru, kdy se hráč musí pohybovat s míčkem, a tudíž vést balónek. Díky kontrolovanému vedení míčku se hráč dokáže uvolňovat s míčkem. Využívá naznačování, otočky, změny směru a jiné kličky, které slouží k uvolňování

Při přihrávání a zpracování míčku se využívá správný základní postoj. Hráč stojí rozkročen a je mírně natočen k hráči, kterému přihrává. Přihrávka se provádí přímočarým pohybem. Současně se přenáší těžiště ze zadní nohy na přední. Klíčové je přiklopení čepel k zemi tak, aby přihrávka šla po zemi. Hráč může cíleně přihrávat jak forhendem, tak backhendem. Přihrávka vzduchem vychází ze správného nabrání míčku na čepel. Důležitou činností je zpracování míčku. Při příjmu hráč musí přiklopit čepel, aby mu míček nevyskočil do vzduchu. Plynulým pohybem ztlumí rychlost míčku.

Při nácvičku střelby rozlišujeme tři druhy střelby forhendem. Střelu švihem (tahem), střelu krátkým švihem (při této střele se využívá švihnutí zápěstí) a střelu přiklepnutím. Střela tahem vychází ze základního postoje, kdy váha a těžiště směřuje na protější nohu (při střelbě hráče držícího florbalovou hůl doleva je to pravá noha). Hráč natažený míček vypustí v úrovni svého těla. Toto provedení střely je velmi pomalé a pro soupeře dlouho dopředu signalizované. Střela zápěstím využívá těžiště přenesené na bližší nohu k florbalové holi (při levém držení hráč vykročí a přenesení těžiště směrem k levé noze). Tento typ střely se vyznačuje velkou přesností a pro brankáře bývá překvapivá, protože je málo signalizovaná. Střela přiklepnutím či golfovým úderem bývá zpravidla velmi razantní. Často se používá při střele z prvního dotyku. Ve florbalové hře se vyskytují i bekhendové střely, které bývají používány velmi zřídka. Vyznačují se velkou nepřesností.

Úspěšnost týmu při střelbě zvyšuje útočník, který dokáže dorážet, tečovat a clonit. K tečování využívá čepel k lehké změně směru trajektorie míčku. Velmi blízko k tečování je i dorážení. Při vyražení míčku brankářem může hráč ihned dorazit míček za brankovou čáru. Poslední ve výčtu útočných herních činností jednotlivce je vhazování. Hráč využívá svoji reakci a postavení čepel (Kysel, 2010).

## 6.1.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Mezi obranné herní činnosti jednotlivce lze zařadit:

- obsazování hráče bez míčku;
- obsazování hráče s míčkem;
- obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru;
- blokování střel;
- hra tělem.

Obranné činnosti bývají nutnou součástí každé týmové hry, kde se hraje na branky, góly. Aby hráč mohl využít útočné činnosti, musí nejdříve míček vybojovat za použití obranných činností.

Obsazování hráče bez míčku je činnost zamezující převzetí míčku soupeřem. Jedná se o správné postavení hráče mezi míčkem a soupeřem tak, aby mu nebylo možno přihrát. Tato činnost vyžaduje pozornost a dobré řešení situací.

Druhou činností je obsazování hráče s míčkem. Zde existují dva typy herních situací. Obsazení hráče s důrazem na vytvoření tlaku, aby soupeř udělal chybu a ztratil míček. Druhou možností je odebrání míčku. Toho hráč nejčastěji dosáhne v rozích hřiště. Soupeř nemá prostor k manipulaci. U dobře fyzicky vybavených hráčů je téměř nemožné odebrat míček bez faulu.

Obsazování soupeře v prostoru a krytí prostoru se využívá u přečíslení. V typické situaci se jeden hráč snaží bránit dva útočníky tak, že se pokouší být mezi nimi, aby si soupeři nemohli přihrát. V této situaci využívá i svoji florbalovou hůl.

Blokování střel je důležitá obranná činnost, která přerušuje vyslanou střelu na brankáře. Stejně jako výše i zde existují dva typy. Blokování střel čepelí (hráč přikládá čepel těsně před střílející čepel útočného hráče) a svým tělem (hráč se postaví do trajektorie střely). V moderním florbalu se dbá na tuto činnost velký důraz.

Z nekontaktní formy florbalu se vyvinul důrazný sport. Jako nezbytnou součást obrany je nutné zde uvést hru tělem. Povolený kontakt probíhá výhradně v souboji rameno na rameno. Ostatní formy kontaktu jako strkání, tlačení či vrážení jsou zakázané (Skružný a kol., 2005).

### 6.1.3 Činnosti brankáře

Brankář je nesporně nezbytnou součástí týmu. I u brankáře je možné vymezit několik základních činností:

- základní postoj brankáře;
- pohyb brankáře;
- chytání a vyrážení střel;
- činnost při přečíslení a situaci jeden na jednoho;
- činnost při hře za brankou a při přehuštění hráčů v brankovišti;
- výhozy a zakládání útoku;
- činnost při zakládání útoku.

Pohyb brankáře je vykonáván pomocí práce nohou, kdy se brankář pohybuje na kolenou a holeních. Snahou je zůstat co nejdéle ve vzpřímeném postoji. Při přesunech si brankář vnitřní nohou chrání prostor mezi nohama. Ruce má v bezprostředním ohrožení branky neustále připravené k zásahu, avšak při rychlém přesunu od jedné tyčky k druhé si může pomoci rukou přesun urychlit.

Chytání a vyrážení patří mezi stěžejní předpoklady dobrého brankáře. K chytání míčku se používá především jedna ruka. Díky pohybu v brankovišti může brankář zmenšovat úhel pomocí posunů dopředu. Pokud míček brankář vyrazí, snaží se ho vyrazit do stran, nikoliv doprostřed, kde by mohl čekat hráč na dorážku. Po chycení míčku následuje výhoz. Balonek se může dostat ke spoluhráči buď výhozem po zemi, nebo v podobě skákající přihrávky.

Při přečíslení se brankář vždy soustředí na míček (případnou přihrávku musí zachytit bránící hráč stojící ve zdi). Po posunu hry za branku se brankář orientuje otočením celé části těla, nikoliv jen hlavou. Zamezuje přihrávce míčku skrz malé brankoviště. Při standartních situacích brankář diriguje zeď.

Speciální činností chytání je řešení situace při trestném střelení. Důležitá je rychlá reakce na soupeřovy klíčky a naznačování (Kysel, 2010).

## 6.2 Herní kombinace

Herní kombinace můžeme stejně jako u HČJ dělit na útočné a obranné. Kysel (2010) uvádí, že „*herní kombinace představují záměrnou spolupráci minimálně dvou hráčů, kteří společně participují v herní situaci.*“ Nácvik těchto situací by měl probíhat po osvojení HČJ. Mezi útočné herní kombinace lze zařadit následující:

- přihráj a běž;
- křížení;
- clonění;
- zpětná přihrávka;
- nahození;
- vhazování;
- rozehrání standartní situace.

V případě obranných HK:

- zajišťování;
- přebírání hráčů;
- zdvojování;
- odstupování;
- osobní bránění.

Na herní kombinace částečně navazují herní systémy, ve kterých kooperuje větší množství hráčů dohromady (Kysel, 2010).

Principem herní kombinace přihráj a běž je okamžité uvolnění hráče po přesné přihrávce. Tuto činnost lze využít ve všech základních typech útoku. Křížení není tak častou formou herních kombinací, které se využívají. Mezi domluvené akce spojené s křížením patří šablonovitá rozehrávka rozbíhaného útoku, kdy se dva hráči překříží a následně využijí situaci. V útočném pásmu se s nimi lze setkat pouze nahodile. V moderním florbale není clonění moc využívané. Pravidla rozlišují velmi tenkou hranici mezi cloněním a bráněním ve hře. Zpětná přihrávka je herní kombinace, při níž hráč mající míček přihráje směrem dozadu. Hlavním úskalím zpětné přihrávky je častá nepřesnost z důvodu tzv. nahrávky naslepo. Špatné přihrávky většinou zachytí soupeř a ihned zakládá protiútok. Cílem nahození je velmi rychlé přenesení hry na útočnou polovinu soupeře, jedná se o velmi snadné překonání obrany. Poslední útočnou herní

kombinací je rozehrávání standartní situace. Rozehrávky jsou zpravidla domluvené a týmy mají vymyšlené různé signály, které vedou k překvapení soupeře (Skružný, 2005).

Obranné herní kombinace často reagují na vyvíjející se útočnou akci soupeře. Důležitým faktorem úspěšného zvládnutí je komunikace mezi všemi bránícími hráči. Častým jevem při florbalové hře je přebírání hráčů. Obránci si takto často ulehčují svoji úlohu. Při zdvojování se dva spoluhráči snaží znemožnit pohyb hráči s míčkem tak, aby bylo odpískáno zdržování. Tuto herní kombinaci provádějí hráči především v rozích hřiště. Důležité je hráče neatakovat nedovoleným způsobem. Při odstoupení brání hráč pozičně. Odstupující obránce stojí v linii mezi hráčem a bránou. Tato situace se vyskytuje především v případech, kdy útočící hráč není díky své vzdálenosti nebezpečný. Osobní obrana se uplatňuje v případě potřeby velmi těsného kontaktu. Je velmi fyzicky náročná na kondici, a právě výše zmíněné přebírání hráčů.

### 6.3 Herní systémy

Podle Kysela (2010) „*herní systémy představují způsob organizace hry družstva s předem vymezenými úkoly pro jednotlivce, skupiny hráčů i celé družstvo.*“ Stejně jako u HČJ a HK lze rozlišit útočné a obranné herní systémy.

Útočné herní systémy:

- postupný útok;
- rychlý útok;
- protiútok;
- přesilová hra.

Obranné herní systémy:

- osobní obrana;
- zónová obrana;
- kombinovaná obrana;
- zónový presink;
- hra v oslabení.

Proti uspořádané obraně soupeře často týmy využívají postupný útok. Jde o pozvolné útočení s větším počtem přihrávek a klidnou rozehrou. Týmy mohou mít domluvené různé šablony pro založení postupného útoku. Rychlý útok se vyznačuje

jednou prudkou a dlouhou přihrávkou, díky které útočící celek překoná obranu soupeře a usadí se v pásnu. Protiútok je přímočaré vyvezení míčku do útoku proti nezformované obraně. V moderním florbalu padá největší množství branek právě z protiútoků. Útočné herní systémy využívají formy herních kombinací, např. nahraj a běž, nahození apod.

Obranné herní systémy se vyznačují pevně daným systémem bránění středního nebo obranného pásma bránícího týmu. Jako nejjednodušší herní systém se označuje tzv. osobní obrana, kdy každý hráč brání „svého“ hráče. Nejpoužívanějším florbalovým herním systémem je zónová obrana. Hráči jsou na hřišti uspořádáni do určitého tvaru. Ve florbalovém slangu se užívají termíny W, 2-1-2, 1-2-2, 2-2-1. Smíchají-li se jednotlivé prvky zónové a osobní obrany, přejde se na obranu kombinovanou.

Častým jevem při florbalových utkáních jsou vyloučení a následné přesilové situace. Přesilové situace nemají jednotný vzorec a závisí na domluvených potřebách a schopnostech hráčů, kteří přesilovou situaci hrají. Hra v oslabení se vyznačuje domluvenými úkony jednotlivých hráčů. Nejčastějšími způsoby bránění přesilové hry jsou 1-2-1, 2-1-1, 2-2. Tyto typy bránění jsou pouze názorné. Každý z týmů by měl mít důsledně specifikované úkoly jednotlivých hráčů, tudíž se rozestavení může měnit podle vývoje přesilové hry.

Mezi časté potřeby týmů patří i zónový presink, který se používá především ve chvílích, kdy se tým snaží dohnat ztrátu či vyrovnat výsledek utkání. Aktivita hráčů dosahuje maximálního úsilí a snahu hráčů je dostat soupeře pod tlak, aby následně rozehrávající hráči udělali chybu a míček získal tým v pressinku. (Kysel, 2010).

## 7 Metodika práce

Sbírka cvičení vznikala v rozmezí přibližně tří měsíců. Zprvu byla sestavena tabulka nejdůležitějších herních činností jednotlivce tak, aby odpovídaly daným potřebám věkových kategorií v klubu FBC Liberec.

**Tabulka č. 6:** Rozdělení cvičení

<b>Kategorie</b>	<b>Struktura</b>			
<b>Přípravka</b>	základní postoj a držení hole	technika	vedení a krytí míčku	všeobecné sportovní hry
<b>Elérové</b>	příhrávková cvičení	lehké průpravné hry	uvolnění s míčem	koordináčn <span>í</span> cvičení
<b>Mladší žáci</b>	uvolnění s míčkem	průpravné hry	florbalová cvičení	rychlostn <span>í</span> cvičení
<b>Starší žáci</b>	herní cvičení	střelecká cvičení, zakončení	příhrávková cvičení v pohybu	cvičení pro střed těla
<b>Dorost + junioři</b>	přečíslení	postupný útok	herní systémy	cvičení na rozvoj síly
<b>Brankáři</b>	reakce	chytání	pohyb v brankovišti	výhozy
<b>Individuální střelecká cvičení</b>				
<b>Cvičení na rozchytání</b>				
<b>Stanoviště</b>				
<b>Strečink</b>				

Většina cvičení je vytvořena na základě dlouholeté florbalové praxe. Zbytek cvičení byl zapsán po konzultaci s jednotlivými trenéry daných kategorií. Předpokladem do budoucna je rozšiřování sbírky o další nová cvičení.

Ve sbírce je popsáno 168 cvičení, která nejsou zaměřena jenom na florbal, lze zde nalézt základní cvičení pro rozvoj síly, sportovní hry, koordinační a rychlostní cvičení nebo různé pohybové aktivity. Současně bylo natočeno celkem přes 100 videí, ta zjednodušují představu o cvičení. Video jsou formou krátké videosekvence, kde pomocí mobilního cvičení vystihují pouze základní podstatu cvičení. Nejsou zde například sportovní hry jako jsou basketbal, nekontaktní rugby nebo holomajzna, kde jsem si zcela jist, že podrobný popis je dostačující.

XPS Network je počítačový softwarový program vytvořený společností Sideline Sports. Byl vytvořen v roce 2015. Je využíván především sportovními týmy, trenéry a sportovci samotnými. V programu lze jednoduše plánovat tréninkové jednotky a sestavovat tréninkové deníky a přípravy. Výhodou je, že program všechny vytvořené tréninky ukládá. Trenér tak může jednoduše prohlížet historii. Dále jsou zde k dispozici různé statistické údaje, jako např. docházka členů nebo poměr cvičení v tréninkovém procesu.

V programu lze jednoduše stříhat a analyzovat sestříhy z utkání. Přístup k jednotlivým videím lze zpřístupnit pomocí hromadného sdílení. Od loňského roku je možné XPS Network používat i v mobilní verzi pro chytré telefony.

Oficiální stránky produktu uvádí, že v současné době program používá nespočet sportovních unií, mezi které patří například právě Český florbal nebo Česká Basketbalová Federace. V USA využívají program basketbalové velkokluby NBA Miami Heat nebo Sacramento Kings (©Sideline Sports, 2015).

Za hlavního průkopníka XPS Network v České republice by se dal označit florbalový tým Tatran Střešovice. Do klubu FBC Liberec se tento program dostal díky podpoře Českého florbalu v programu PP6. Ten zadával úkol povinně používat XPS Network. V následujících letech si trenéři FBC Liberec používání v praxi částečně osvojili. Mohou v něm plánovat svoje tréninky a roční tréninkové cykly. Do databáze mají přístup všichni hlavní trenéři a jejich asistenti. Ti mají vytvořený svůj vlastní profil, přes který mají nasdílený účet FBC Liberec.



## 8 Příklady cvičení

Mezi příklady cvičení jsou vybrány nejzajímavější cvičení, které charakterizují jednotlivé činnosti v uvedených kategoriích. U složitějších aktivit je zde uvedena grafická předloha, která byla vygenerována z programu XPS Network.

### 8.1 Přípravka

#### **Držení hole: Hra na mrazíka s florbalovou holí**

Předem vyznačíme území, do kterého se vejdou všichni hráči. Hráči mají florbalovou hůl s sebou. Podle celkového počtu hráčů určíme tzv. mrazíky. Ti mají za úkol dotykem pochytnat zbylé soupeře. Rozmrazování probíhá netradičně tak, že si hráči vymění svoje florbalové hole. Pokud se to povede, hráč je opět volný a může utíkat před mrazíky.

Cvičení je zaměřeno pro malé děti učící se správné držení florbalové hole. V něm si musí několikrát předávat novou hůl. Klademe důraz na správné držení ať už obouruční nebo jednoruční.

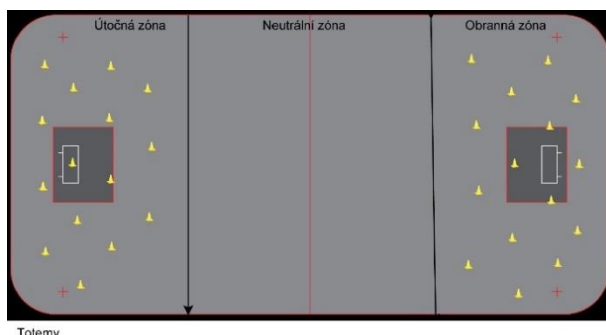
#### **Technika: Zrcadlo**

Dva hráči se postaví čelem k sobě. Oba dva mají florbalový míček. Jeden z nich se ujme role „předváděče“, druhý dělá zrcadlo. Cílem předváděcího hráče je se pohybovat, respektive provádět cvičení s florbalovým míčkem. Druhý hráč vše přesně opakuje.

Cvičení je zaměřeno pro všechny věkové kategorie, u starších dětí dbáme na rychlost provedení. Pro zvýšení akčnosti můžeme předstoupit před všechny hráče a úkony, které mají děti opakovat, ukazuje trenér.

#### **Sportovní hry: Totemy**

Hrací hřiště se rozdělí na tři pole a vytvoří se dva týmy. Každé družstvo má k dispozici zónu obrannou, neutrální a útočnou (viz. Obrázek 1). V obranné zóně se snaží tým 1 pochytnat a následně zamrazit hráče, snažící se ukradnout rozlišovací dresy, které jsou položeny na kužele. Pokud se útočníkům povede ukrást dres, doběhne na svoji část hřiště a položí ho na volný kužel. V neutrální zóně se nic neděje a slouží jako výplň mezi útočnými akcemi.



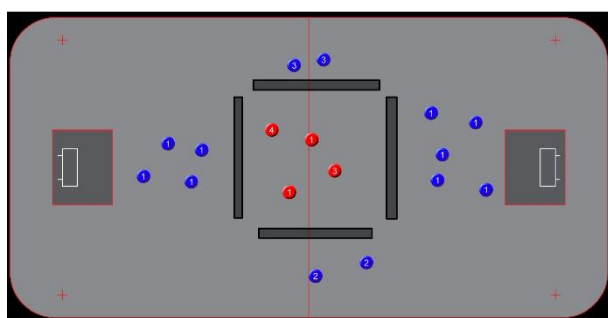
Totemy

**Obrázek č. 1:** Totemy (zdroj: vlastní)

Ze začátku může být hra velmi taktická. Po chvíli se hráči rozběhnají. Je potřeba dobrá prostorová orientace, rychlost a chytrost. Hraje se buď na časový limit, nebo do doby, kdy jeden tým bude mít všechny rozlišovací dresy na své polovině.

### Pohybové hry: Přeskakovaná

Na hřišti připravíme lavičky do tvaru čtverce. Rohy necháme volné. Hráči si rozdělí dvě role. Role útočníků stojící okolo (modří) a obránců stojící uvnitř čtverce (červení). Úkolem modrých je přeskočit lavičky buď napříč, nebo do strany tak, aby je nikdo z červených nechytil. Pokud se podaří lavičky přeběhnout napříč (vzdálenější cestou) útočník získává tři body, když přeběhne lavičku na straně, získá pouze bod. Obránci se dostanou ze čtverce, pokud se rozlišovacím dresem dotknou některého útočníka. Následně se ihned musí vyměnit. Hrajeme na časový limit a děti si sčítají body.

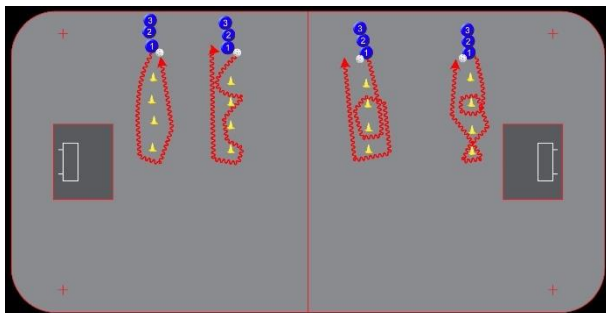


**Obrázek č. 2:** Přeskakovaná (zdroj: vlastní)

### Vedení míčku: Krátké slalomy

Hráči se postaví do trojic v zástupu. Vícečlenné zástupy jsou nevyhovující. Před zástup se umístí čtveřice kuželů v rozmezí cca metru. Za úkol mají proběhnout krátký slalom co nejrychleji a předat štafetu. Klademe důraz na rychlost provedení a práci s míčkem.

Jednotlivé slalomy mohou být jednoduché i složité. Vše závisí na vlastní fantazii trenéra (viz. Obrázek 3)



**Obrázek č. 3:** Krátké slalomy (zdroj: vlastní)

## 8.2 Elékové

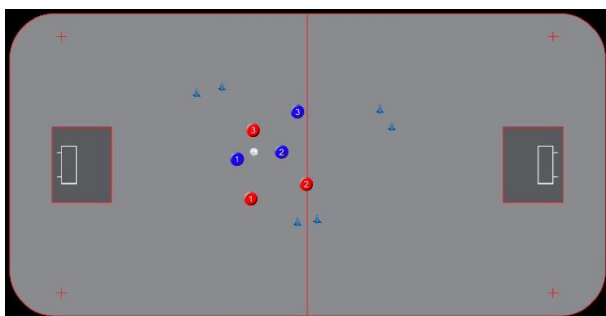
### Uvolnění s míčkem: Hra jeden na jednoho na čtvercové brány

Ve vyznačeném území hrají dva hráči jeden na jednoho. Branky postavíme z kuželů do čtvercového tvaru. Vstřelená branka platí pouze po proběhnutí hráčem s míčkem. Klademe důraz na přechod hráče s míčkem na florbalové čepeli.

### Průpravné hry: Hra na tři branky

Dva týmy rozdělíme na dvě družstva, ve vyznačeném území hrajeme tři na tři. Branky postavíme do trojúhelníku (viz obrázek 4) tak, aby na ploše byly hned tři. Gól mohou hráči vstřelit do libovolné branky.

Díky velké intenzitě hry trenér udržuje kratší střídání a dohazuje míčky do hry. Do hry lze hráčům zadávat různé úkoly, například počet nahrávek před brankou, projetí určitým územím apod.

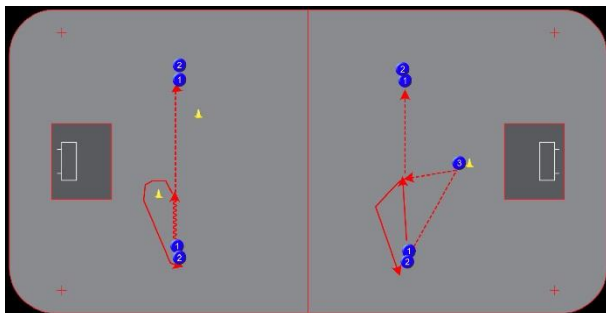


**Obrázek č. 4:** Hra na tři branky (zdroj: vlastní)

### Přihrávky: Zástupy se soutěžemi

Základní osvojení techniky při přihrávání trénujeme ve stoje. Pokud to hráči zvládají, přejdeme k formě soutěží a závodů. Hráče rozdělíme do dvou skupin, každá

tvoří jeden tým. Postavíme je naproti sobě ve vzdálenosti cca 10 metrů. Soutěže opět můžeme vymýšlet libovolně dle fantazie trenéra.



**Obrázek č. 5:** Přihrávkové soutěže (*zdroj: vlastní*)

### **Koordinace: Agility žebřík**

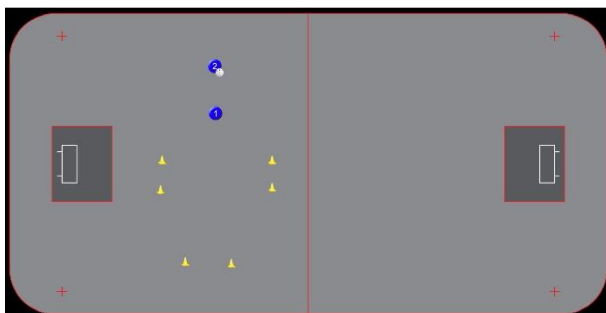
Zlatý věk motoriky je období, kdy se nejsnadněji učíme novým pohybovým dovednostem. Toto období se u dětí projevuje v rozmezí 8-10 let. (Florbalový trenér, ©2018)

Právě na rozvoj koordinačních schopností můžeme využít pomůcku zvanou agility žebřík. Existuje mnoho různých cviků od jednoduchých pro začátečníky až po velmi složité cviky pro zdatné sportovce. U mladších dětí začínáme se základními cviky a starších hráčů přistupujeme ke složitějším.

## **8.3 Mladší žáci**

### **Uvolnění s míčkem: Hra na tři branky**

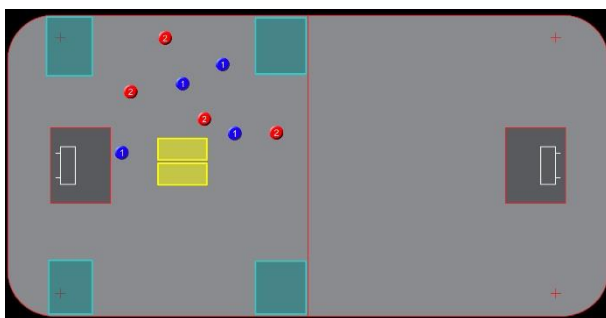
Před hráče postavíme tři branky (viz. Obrázek 6). Hráč s míčkem má před sebou obránce. Cílem útočníka je projet s míčkem jednou ze tří branek. Vzhledem k rozdílné obtížnosti obodujeme nejuvzdálenější branku více body (3). Boční branky jsou za bod. Pokud získá míček obránce, hra končí a oba se zařazují do zástupu.



**Obrázek č. 6:** Uvolnění s míčkem na tři branky (*zdroj: vlastní*)

### Průpravné hry: hra čtyři na čtyři s nabíjením

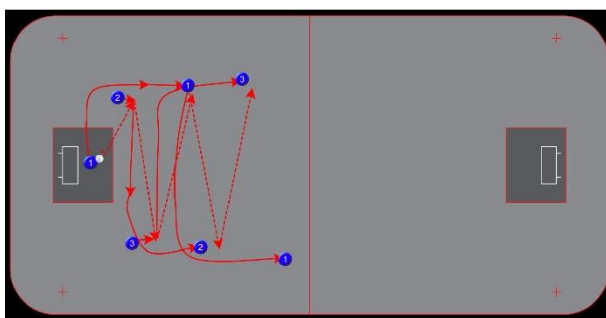
Na polovině hřiště umístíme branky zády k sobě. Do rohů vyznačíme území, které bude sloužit k nabíjení. Dva týmy mohou vstřelit branku do libovolné brány s brankářem. Podmínkou je, že si musí nabít projetím skrz vyznačené území. Po ztrátě balónku nabití mizí a hráči musí opět proběhnout s míčkem přes vymezené území.



**Obrázek č. 7:** Hra čtyři na čtyři s vyznačeným územím (*zdroj: vlastní*)

### Florbalová cvičení: Kolotoč

Florbalové cvičení Kolotoč začíná se třemi hráči na úrovni velkého brankoviště. Prostřední má míček, vybere si jednoho spoluhráče na straně a přihrává mu, zároveň běží na jeho místo. Po přijetí míčku hráčem č. 2 se situace opakuje, přihrává třetímu a běží na jeho místo. Cvičení skončí zakončením na protější bránu.



**Obrázek č. 8:** Kolotoč (*zdroj: vlastní*)

### Rychlostní cvičení: starty s chycením míčku

Mezi rychlostní cvičení můžeme zařazovat různé starty z poloh, kdy mají hráči za úkol se co nejrychleji dostat z bodu A do bodu B. Abychom tato cvičení udělali zábavnějšími, můžeme zařadit starty s chycením míčku.

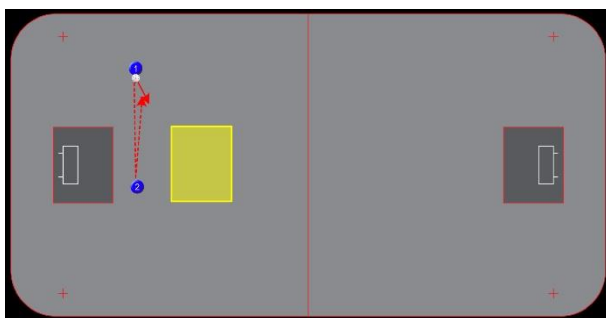
Dva hráči se postaví za sebe ve vzdálenosti cca 3 metry. Zadní hráč má míček, který kdykoliv hází hráči před sebou. Ten se snaží míček chytit a utéct před honičem.

## 8.4 Starší žáci

### Zakončení: Jeden na jednoho na dvě brány

Dvě branky s brankářem umístíme před sebe. Hráče postavíme do vyznačených pozic. Hráč s míčkem je útočník, druhý obránce. Po narážečce začíná hra. Útočník se snaží zakončit buď střelou, nebo klíčkou do jedné ze dvou branek.

Není určen časový limit. Hráči si svým pohybem mohou vytvořit nejlepší pozici, pro ně vhodnou.

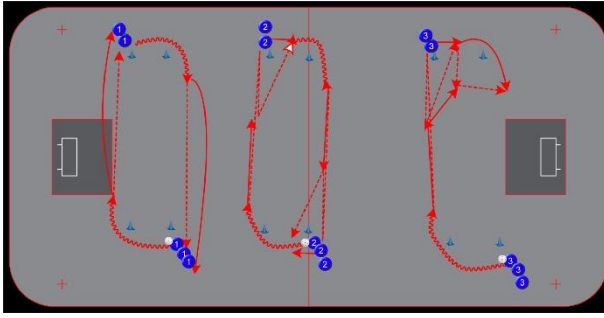


**Obrázek č. 9:** Jeden na jednoho na dvě brány (*zdroj: vlastní*)

### Přihrávková cvičení: Přihrávkový obdélník

Přihrávková cvičení se vyznačují stále opakujícím se cyklem přihrávek. Hráči rotují tak, aby vycházelo jejich točení. V tomto cvičení umístíme před hráče dvojici kuželů ve vzdálenosti přibližně 2,5 metru. V ukázce jsou uvedeny celkem tři typy s jednou, třemi a pěti přihrávkami.

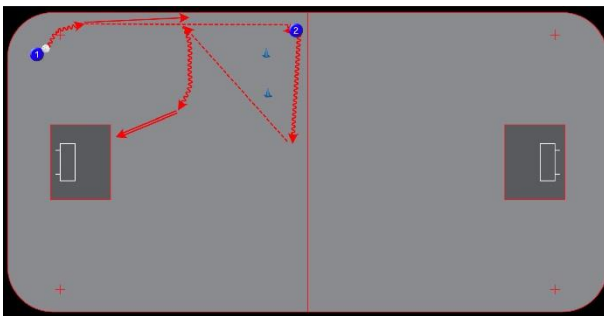
V prvním typu hráč vybíhá za kužel a ihned přihrává do druhého zástupu naproti. Zde je nejdůležitější příjem a okamžité uvedení míčku do pohybu. Druhý typ používá celkem tři přihrávky, začátek je stejný jako v předchozím cvičení. Po první přihrávce hráč č. 2 naráží míček a rozbíhá se mezi kužely, kam směřuje třetí zpětná přihrávka. Poté se cvičení opakuje. V posledním typu najdeme celkem pět přihrávek a je nejsložitější. Opět vychází z předchozího průběhu, po třetí přihrávce do branky si hráči ještě jednou narazí (viz. Obrázek 10).



**Obrázek č. 10:** Přihrávkový obdélník (*zdroj: vlastní*)

### Herní cvičení: Odtahení obránce, hra v pásnu

Herní cvičení patří mezi herní kombinace a vyskytují se zpravidla jako základ hry. V tomto cvičení hráč č. 1 vybíhá z rohu a přihrává na obránce, ten odtahuje míček do středu (neběží směrem dopředu, kde by mohl potkat soupeřovy bránící hráče). Po odtahení hry vrací míček hráči vybíhajícímu z rohu hřiště. I zde je potřeba se dostat do odpovídající úrovně a výšky hřiště. Po zpracování si útočník posouvá míček a vybíhá směrem do středu hřiště, kde následně zakončuje.



**Obrázek č. 11:** Hra v pásnu (*zdroj: vlastní*)

### Cvičení na svaly středu těla: Prkno

Svaly středu těla jsou velmi důležité pro naše každodenní fungování. Mezi ně můžeme zařadit například břišní svalstvo, svaly pánevního dna nebo natahovače a vzpřimovače páteře. Svaly středu těla mimo jiné zajišťují pohyb a následnou stabilitu (Ellsworth, 2010).

**Popis:** Trupem se položíme na podložku. Lokty dáme podél těla a dlaně směřují k podložce. Zapojením středu těla a hýžd'ových svalů zvedneme tělo od podložky. Váha těla je na předloktí a prstech nohy. Důležitým faktorem je držet tělo v jedné rovině. Jako ztížení cviku můžeme použít větší zapojení hýžd'ových svalů tak, že je zatneme.

**Cílové svaly:** přímý sval břišní, příčný sval břišní, pánevní dno, vzpřimovač trupu, hýžděové svaly.

### **Cvičení na svaly středu těla: Žížala**

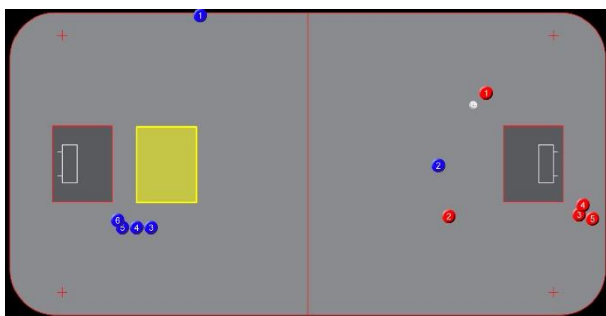
**Popis:** Postavíme se vzpřímeně, paže dáme volně podél těla. Následně se ohneme v pase a ruce položíme před sebe na zem. Pomalu přesuneme váhu na ruce, pomalu se pomocí rukou pohybujeme. Kolena necháme natažená a propnutá. Pokud se už nedostaneme rukama dále, malými krůčky se nohama přisuneme blíže k trupu.

**Cílové svaly:** přímý sval břišní, vzpřimovače páteře, pilovitý sval, svaly středu těla.

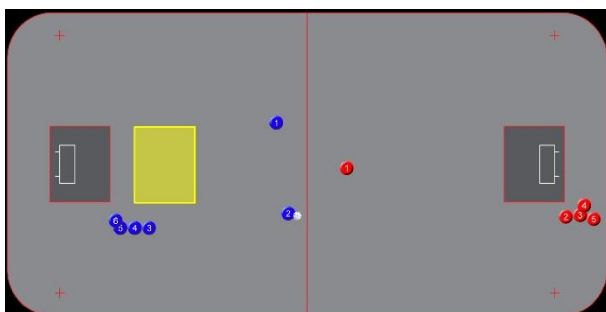
## **8.5 Dorostenci, junioři**

### **Přečíslení: Soutěž dva na jednoho**

Branky přisuneme blíž k sobě. Hráči se rozdělí do dvou družstev a postaví se do zástupu k bráně. Tým 1 začíná přečíslením dva na jednoho, po zakončení jeden z útočníků odchází mimo. Ihned do cvičení přistupuje hráč z týmu 2 a akce dva na jednoho probíhá na druhou stranu. Poté se cvičení opakuje.



**Obrázek č. 12:** Dva na jednoho – soutěž (zdroj: vlastní)



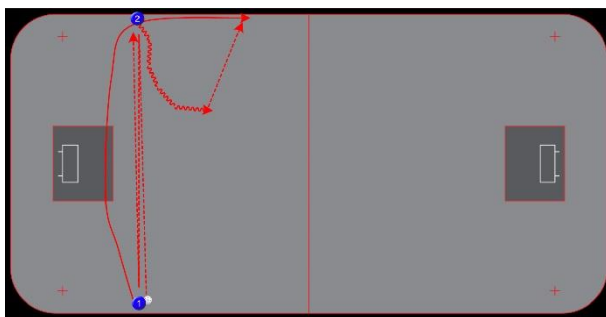
**Obrázek č. 13:** Dva na jednoho - soutěž 2 (zdroj: vlastní)



Velmi důležitým faktorem je vysvětlení principu točení. Každý hráč absolvuje celkem tři akce. Dvě útočné a jednu bránící. Hru můžeme hrát buď na časový limit, nebo počet vstřelených branek.

### **Postupný útok: Rozbíhaná rozehra**

Postupný útok patří mezi cvičení, kde se šablonovitě trénují jednotlivé rozehrávky týmu. V následném cvičení klademe důraz na provedení, nikoliv na rychlost. Dva hráči si vymění přihrávky, následně se jeden z nich po přihrávce rozbíhá směrem k hráči majícímu míček. Ten následně vystupuje do středu hřiště. Nabíhající hráč roztahuje šířku hry až na mantinel. Ze středu následuje posunutí míčku na hráče v pohybu. Ten se následně dostává na útočnou polovinu a střílí.



**Obrázek č. 14:** Rozbíhaná rozehra (*zdroj: vlastní*)

Hráč vystupuje s míčkem na střed s úkolem stáhnout bránící křídlo a uvolnit prostor k útoku na mantinelu, kam vbíhá hráč.

### **Herní rozestavení: Hra v pásmu s otočenými holemi**

Trénink herního rozestavení v FBC Liberec zařazujeme do tréninku zejména u dorostenců a juniorů. Zde je potřeba zdokonalit základní taktické úkoly.

Dvě pětice se rozdělí na útočící tým, druhý bránící. Bránící hráči zjednoduší situaci útočnickům tím, že si chytí florbalovou hůl za čepel. Důsledkem toho útočníci mohou hrát lépe s míčkem. Dbáme na správný pohyb obránců do přesně daných pozic. Hraje se na půlce hřiště. Pokud míček vypadne ze hřiště, trenér dohazuje útočnickům balónek. Interval střídání je 45 vteřin.

### **Rozvoj silových schopností: Výpad vzad**

Výchozí pozice je mírný stoj rozkročný. Následně pravou nohou provedeme výpad vzad tak, abychom tělo udrželi v jedné rovině. Váha při výpadu vzad je na přední

noze. U cviku musíme správně dýchat. Při výpadu nádech, výdech při návratu do výchozí pozice. Mezi zapojené svaly patří hýžďové svaly a svaly stehien.

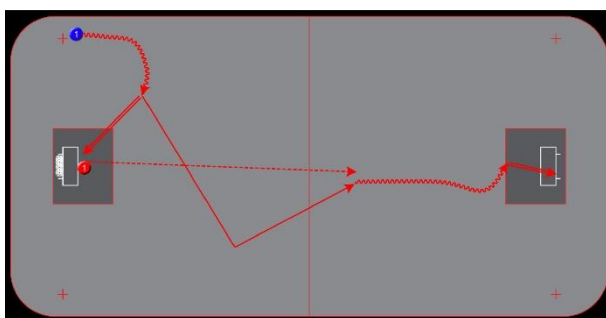
## 8.6 Brankáři

### Reakční schopnost: Chyt' míček

Brankáři se postaví čelem k sobě. Jeden z nich svírá v obou rukou míček. Druhý brankář má připravené dlaně nad hřbetem zápěstí prvního. Ten v libovolný moment spouští míčky směrem k zemi a následně ruce stahuje k sobě, aby uvolnil prostor pro druhého brankáře, který se míčky snaží chytit.

### Výhoz vzduchem na nabíhajícího hráče:

Zástup hráčů stojící v rohu hřiště vyjede do středu hřiště, ze kterého střílí. Ihned po střele se střelec rozběhne libovolným směrem k protější bráně. Brankář střelu chytá (pokud půjde mimo bránu, vezme připravený míček na bráně), dostane se do základního postoje a vyhazuje míček na nabíhající ho hráče. Ten zpracuje a provede rychlý samostatný nájezd. Cvičení se opakuje do doby, než budou všichni hráči na druhé straně.



**Obrázek č. 15:** Výhoz brankářem na nabíhajícího hráče (*zdroj: vlastní*)

### Pohyb v brankovišti: Hra jeden na jednoho

Kolem brány vytvoříme z mantinelů malé hřiště. Hráč s míčkem hraje s brankářem jeden na jednoho s cílem vstřelení branky. Na hráčův pohyb brankář ihned musí reagovat a přesouvat se do správného postavení. Umožňujeme hru i za brankou.

Pro brankáře může být cvičení velmi fyzicky náročné, proto zde volíme kratší interval zatížení, cca 20 vteřin.

### Chytání a vyrážení: Házená

Dva brankáři si postaví branky naproti sobě ve vzdálenosti 15 metrů. Před nimi vyznačíme čáru 2 metry od brankové čáry, od které budou moci vyhazovat. Hrají proti sobě házenou na pět branek.

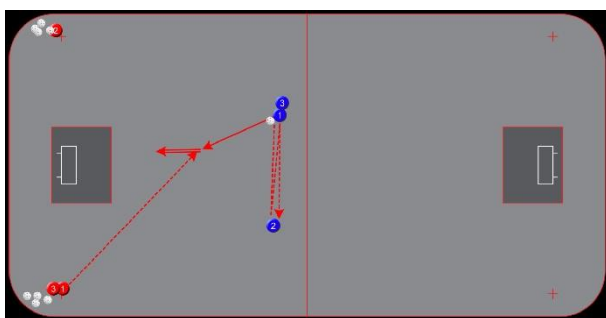
Po chycení míčku brankářem probíhá návrat do základního postavení pro výhoz (ze stoje na hraně velkého brankoviště). Vstřelit branku mohou buď hodem míčku o zem, nebo přímo.

## 8.7 Cvičení na rozchytání

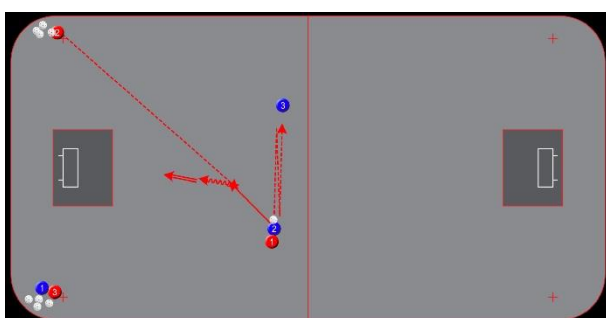
### Cvičení Děčín

Cvičení na rozchytání probíhají zpravidla na začátku TJ. Do hry nemají žádný hlubší význam. Slouží především k rozchytání brankářů a zapojení hráčů do tréninku.

Hráče rozřadíme na půlce hřiště do čtyř zástupů. Zástupy u půlící čáry mají pouze jeden míček. Ostatní jsou k dispozici v rozích hřiště. Cvičení začíná hráč č. 1, který si třikrát přihraje s hráčem č. 2 naproti. Poté nabíhá na střed hřiště a z protilehlého rohu dostává míček ke střele. Situace se opakuje, hráč č. 2 si s hráčem č. 3 třikrát přihraje a vbíhá na střed a následně střídá.



**Obrázek č. 16:** Cvičení na rozchytání - 1 (zdroj: vlastní)



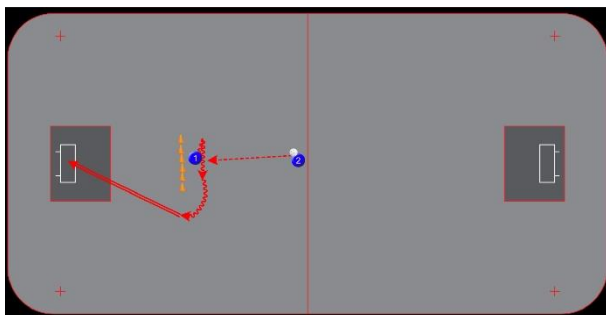
**Obrázek č. 17:** Cvičení na rozchytání – 2 (zdroj: vlastní)

## 8.8 Individuální cvičení na střelbu

### Otočka zády k brance na středu hřiště

Tato cvičení byla sestavena zejména ze dvou důvodů. Klub pořádá individuální tréninky nebo se sejde malý počet hráčů. Cvičení jsou koncipována tak, že kladou důraz na technické provedení, nikoliv na neustálé zapojení a pohyb hráčů při cvičení.

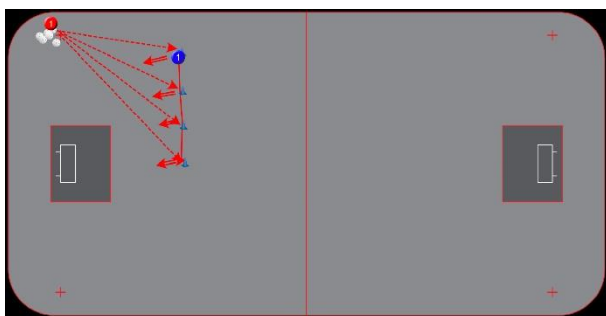
V úrovni 12 metrů od brankové čáry postavíme mantinel (ten simuluje bránícího hráče). K němu se zády k brance postaví hráč dostávající od půlicí čáry přihrávku. Úkolem hráče je udělat pohyb mimo mantinel s pokrytým míčkem a následně zakončit.



**Obrázek č. 18:** Individuální střelba zády k bráně (*zdroj: vlastní*)

#### **Čtyři střely zápěstím:**

Od mantinelu směrem do středu hřiště umístíme čtyři kužele v dostatečné vzdálenosti od sebe. Přihrávající hráč si připraví míčky a ke každému kuželi přihrájeme míček hráči, který bude střílet. Zakončujeme ihned po zpracování a střílíme zápěstím.



**Obrázek č. 19:** Čtyři střely zápěstím (*zdroj: vlastní*)

### **8.9 Kruhový trénink**

Kruhový trénink je velmi oblíbenou formou tréninku zejména u mladších kategorií. K uspořádání kruhového tréninku je potřeba vyšší počet trenérů, kteří zvládnou trénink připravit a odtrénovat. Činnost na jednom stanovišti probíhá maximálně 20 vteřin, poté následuje posun dál.

#### **Bludiště**

Z mantinelů se vyznačí menší prostor pro tři až čtyři hráče. Doprostřed prostoru se dají tři mantinely jako překážky. Hráči v průběhu 20 vteřin hrají chytací hru na babu. Jedná se o velmi náročné cvičení, které klade důraz na vedení míčku.

## **Pohyb ve smetí**

Před hráče položíme kloboučky, překážky, kužely v celkovém počtu několik desítek. Hráč má za úkol se pohybovat v položeném náčiní tak, aby se nedotknul ani jednoho kloboučku a dokázal kontrolovat míček. Pokud hráč vydrží se pohybovat rychle, značně si ztíží situaci.

## **8.10 Strečink**

Ve sbírce se vyskytuje i sedm vybraných cviků sloužících k potréinkovému protažení a uvolnění těla. Těchto sedm cviků by se mělo využít napříč celým klubem. Byly zkonzultovány s kondičním trenérem Janem Lorencem tak, aby komplexně zacílily na celé tělo.

### **Nohy za hlavu**

Vycházíme z lehu na zádech, ruce podél těla a dlaně směřují k podložce. Švihem dostaneme nohy za hlavu, kolena se snažíme dostat na podložku. Cvik slouží především k uvolnění bederní části zad.

### **Protažení páteře**

Lehneme si na záda a upažíme dlaněmi na podložku. Levé koleno pokrčíme a chodidlo položíme na pravou holeň. Levou dolní končetinu přetočíme přes pravou nohu tak, aby se levé koleno dotýkalo země. Ramena udržíme na podložce. Zacílené svaly: čtyřhranný sval bederní, vzpřimovač páteře (Ellsworth, 2010).

## 9 Využití práce

Sbírku cvičení a pohybových aktivit využijí především trenéři florbalového klubu FBC Liberec. Zkušenosti trenéři se v ní mohou inspirovat při vymýšlení tréninkových jednotek. Práce posune přípravu na jednotlivé tréninky v klubu FBC Liberec.

Nové trenéry by mohla motivovat k zajištění prvotnímu vzdělání. Nemuseli by složitě hledat na internetu nebo v knižních publikacích nová cvičení. Jednoduše by se podívali do společného portálu XPS Network.

V současné době se jednotlivé portály mezi florbalovými celky sdílí, tak aby i ostatní mohli nakouknout do jejich know-how. Pokud by měl jakýkoliv celek zápas a šéftrenér klubu Matěj Klučo by souhlasil. Mohli by sbírku cvičení a aktivit využít i oni.

Do budoucna, tj. po každé uplynulé sezóně, se předpokládá rozšíření základní verze o nová, vhodná cvičení.

## 10 Závěry

Na základě bakalářské práce byla vytvořena metodická příručka k výuce základů florbalu.

Celá práce se zabývala tématem metodiky a analýzy světového i českého florbalového prostředí. Byla zde představena historie florbalu. Rovněž byl představen florbalový klub FBC Liberec společně se svou vizí, problematikou, historií i sportovní koncepcí.

Hlavní cíl práce sestavení bakalářské práce se povedlo splnit. Sbíрка cvičení a aktivit je nyní online k dispozici na společném účtu FBC Liberec v programu XPS Network. Noví i zkušení trenéři zde najdou celkem 168 cvičení. Každé cvičení obsahuje popis, který pomáhá ucelení si představy i jednotlivých cvičení. Přes 100 cvičení zahrnuje i krátkou videosekvenci sloužící pro dokonalé pochopení cvičení nebo aktivity.

Ve sbírce najdeme i mimo florbalová cvičení například sportovní hry, pohybové aktivity nebo rychlostní a silová cvičení. Celá metodická příručka by měla dát ucelený přehled o všech aktivitách, které je možné provozovat při trénování florbalu.

## 11 Seznam použité literatury

Český florbal zavádí trenérské licence, vzdělávání bude zdarma. *Český florbal* [online]. 2017 [cit. 2018-04-16]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/clanek/cesky-florbal-zavadi-trenerske-licence-vzdelavani-bude-zdarma>

ELLSWORTH, Abigail a Maria ČERNÍNOVÁ. *Posilování středu těla - Anatomie*. 1. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0353-1.

Florbal Vítkovice [online]. 2018 [cit. 2018-04-11]. Dostupné z: <http://www.florbalvitkovice.cz/zobraz.asp?t=uspechy-klubu>

*Historie florbalu ve ČR: Český florbal* [online]. c2014-2018 [cit. 2018-04-10]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/historie/historie-v-cr>

*Historie florbalu ve světě: Český florbal* [online]. c2014-2018 [cit. 2018-04-10]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/historie/historie-ve-svete>

*IFF Today and History in short: IFF* [online]. 2018 [cit. 2018-04-10]. Dostupné z: <http://www.floorball.org/pages/EN/IFF-Today-and-History-in-short>

KLUCHO, Matěj. *KONCEPT ROZVOJE MLÁDEŽE V ODDÍLU*. Liberec, 2017.

KYSEL, Jiří. 2010. *Florbal: kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.

Men's WFC 1996. *Floorball.org: International floorball federation* [online]. Helsinki [cit. 2018-04-13]. Dostupné z: <http://www.floorball.org/pages/EN/Mens-WFC-1996>

ORLANDO, Renato, Ismo HAAPONIEMI, John LILJELUND, Thomas GILARDI, Lars-Gunnar TJÄRNQVIST a Dominique STAIGER. *IFF strategical vision 2009 - 2020* [online]. Prague, 2008 [cit. 2018-04-13]. Dostupné z: <http://www.floorball.org/Liitetiedostot/GA%202008%20Enclosure%206a%20%20The%20IFF%20Strategical%20Vision%202009-2020.pdf>

PERIČ, Tomáš. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

PŘÍHODA, František. *Koncepce rozvoje FBC Liberec: Vize do roku 2027*. Liberec, 2017.

PŘÍHODA, František, Klára HAVRDOVÁ a Matěj KLUCHO. *Historická brožura: oslavy 20 let FBC Liberec*. Liberec, 2014.

Rozvojový plán českého florbalu 2016 - 2026: Budoucnost florbalu v ČR. *Český florbal* [online]. Praha [cit. 2018-04-13]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/budoucnost-florbalu/>



*Sideline Sports* [online]. 2015 [cit. 2018-04-10]. Dostupné z <http://www.sidelinesports.com/cs/>

SKRUŽNÝ, Zdeněk. a kol. 2005. *Florbal technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0383-1

*Tatran Střešovice* [online]. [cit. 2018-04-11]. Dostupné z: <http://www.tatranflorbal.cz/zobraz.asp?t=historie>

VZDĚLÁVÁNÍ. *Český florbal* [online]. 2018 [cit. 2018-04-16]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/skoleni>