

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

## **Dvouletý florbalový tréninkový plán pro starší žákyně v období pandemie covid-19 a mimo ni**

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Frydrychová  
Studijní program: Specializace v pedagogice (Bc. učitelství)  
Studijní obor: Historie se zaměřením na vzdělávání  
Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání  
Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Kamil Janiš, Ph.D.

## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Kateřina Frydrychová

**Studium:** P19P0421

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Historie se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

**Název bakalářské práce:** **Dvouletý florbalový tréninkový plán pro starší žákyně v období pandemie covid-19 a mimo ni**

**Název bakalářské práce AJ:** A two-year floorball training plan for older female pupils during and outside the covid-19 pandemic

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem bakalářské práce je vytvoření dvouletého tréninkového konceptu florbalového tréninku pro starší žákyně, jenž bude možné využít v rámci sportovní přípravy florbalových klubů s přihlédnutím na existenci a vliv koronavirové pandemie covid-19. Práce využije metodu deskripce a logické metody analýzy a syntézy.

**Klíčová slova:** Florbalový trénink; starší žákyně; sportovní příprava; covid-19.

Kysel, J. (2010) *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3615-0.

Martínková, Z. (2009) *Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže*. Praha: Česká florbalová unie. ISBN 978-80-270-6182-2.

Karczmarczyk, R. (2006) *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press. ISBN 80-251-1271-3.

Skružný, Z. (2005) *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0383-1

Zumr, T. (2019) *Kondiční příprava mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2065-9.

**Zadávací pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Kamil Janiš, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením PhDr. Ivana Růžičky, PhD. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Kateřina Frydrychová

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že tato bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Kateřina Frydrychová

## **Poděkování**

Děkuji panu PhDr. Ivanu Růžičkovi, PhD. za odborné vedení mé bakalářské práce a cenné rady, které mi po celou dobu dával. Děkuji také za ochotný a milý přístup a Vaši vstřícnost. Dále bych chtěla poděkovat klubu FBC Dobruška za materiály a trenérské rady, které jsem dostala. Dále bych ráda poděkovala mým florbalovým kamarádům a rodině, kteří mě při psaní mé práce podporovali.

## **Anotace**

FRYDRYCHOVÁ, Kateřina. *Dvouletý florbalový tréninkový plán pro starší žákyně v období pandemie covid-19 a mimo ni*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022, 75 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce *Dvouletý florbalový tréninkový plán pro starší žákyně v období pandemie covid-19 i mimo ni* pojednává o vytvoření konceptu tréninkového plánu pro starší žákyně, které se v kategorii nachází dva roky. Pojednává o florbalu jako samotné hře, dále se zabývá stručnou charakteristikou sportovního tréninku a jeho složek a také pandemií covid-19 a jejími následky. Součástí práce je samotný koncept dvouletého tréninkového plánu, který zohledňuje i přítomnost pandemie covid-19.

Cílem bakalářské práce je vytvoření dvouletého tréninkového konceptu florbalového tréninku pro starší žákyně, jenž bude možné využít v rámci sportovní přípravy florbalových klubů s přihlédnutím na existenci a vliv koronavirové pandemie covid-19.

### **Klíčová slova:**

Florbalový trénink, starší žákyně, sportovní příprava, covid-19

## **Annotation**

FRYDRYCHOVÁ, Kateřina. *A two-year floorball training plan for older female pupils during and outside the covid-19 pandemic*. Hradec Králové: Faculty of Education University of Hradec Králové, 2022. 75 pp. Bachelor thesis.

Bachelor thesis Two-year floorball training plan for older pupils during the covid-19 pandemic and beyond deals with the creation of a concept of a training plan for older pupils, which is in the category of two years. It deals with floorball as the game itself, it also deals with a brief characteristic of sports training and its components, as well as the covid-19 pandemic and its consequences. Part of the thesis is the very concept of a two-year training plan, which also takes into account the presence of the covid-19 pandemic.

The aim of the bachelor thesis is to create a two-year training concept of floorball training for older pupils, which will be possible to use in the sports preparation of floorball clubs taking into account the existence and impact of the coronavirus pandemic covid-19.

### **Key words:**

Floorball training, older pupils, sports preparation, covid-19

## Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Florbal jako sportovní hra</b> .....	<b>10</b>
1.1 Historie florbalu .....	13
1.2 Pravidla florbalu .....	14
1.3 FBC Dobruška .....	16
<b>2 Sportovní trénink</b> .....	<b>17</b>
2.1 Kondiční složka .....	18
2.2 Technická složka.....	22
2.3 Taktická složka .....	23
2.4 Psychologická složka .....	24
2.5 Periodizace tréninkového procesu .....	24
<b>3 Charakteristika pubescence a zaměření tréninku starších žákyň</b> .....	<b>31</b>
<b>4 COVID-19 a jeho vliv na sportovní činnosti</b> .....	<b>32</b>
4.1 Protiepidemická opatření .....	35
<b>5 Cíl, úkoly práce</b> .....	<b>39</b>
5.1 Cíl.....	39
5.2 Úkoly práce.....	39
<b>6 Metodika práce</b> .....	<b>40</b>
<b>7 Praktická část</b> .....	<b>41</b>
7.1 Cíl dvouletého tréninkového cyklu.....	41
7.2 Harmonogram akcí a soutěží 2022/2023 .....	42
7.3 Tréninkový plán mimo pandemii covid-19 .....	44
7.4 Tréninkový plán v období pandemie covid-19.....	51
7.4.1 Tréninkové jednotky pro domácí přípravu (úplné omezení).....	53
7.4.2 Tréninkové jednotky s výraznějším omezením .....	55
7.4.3 Tréninkové jednotky s minimálním omezením.....	59
7.4.4 Příklady tréninkových jednotek.....	63
<b>8 Závěr</b> .....	<b>69</b>
<b>Referenční seznam</b> .....	<b>70</b>
<b>Přílohy</b> .....	<b>74</b>



## Úvod

Florbal je relativně mladá, ale rychle se rozvíjející sportovní halová hra brankového typu. Má velice jednoduchá pravidla a nároky na vybavení takřka minimální. Florbal je nejrozšířenější ve skandinávské oblasti, ale i zde už má své místo. Je velice oblíbený i ve školách, kde se stal součástí výuky a kde se pořádá například Orion Florbal Cup. Výhodou florbalu je jeho možnost hrát ho prakticky kdekoliv.

Florbalu se věnuji odmala a minulý rok, jsem dostala nabídku působit jako spolu trenér u kategorie starších žákyň. Jednalo se o rok, který zasáhla pandemie covid-19 a nikdo nevěděl, jak v této situaci postupovat. Trenéři volili cestu volna s myšlenkou, že to brzy skončí a opět se bude trénovat společně. Tato situace stále nenastávala a spousta dětí byla odstřižena od pohybu. Ráda bych této situaci do budoucna předešla, a proto se v mé práci zaměřuji, jak v této situaci postupovat.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, kde se v první věnuji charakteristice florbalu, jeho historii, pravidlům a variantám. Okrajově je zde zmíněn klub FBC Dobruška s jeho historií, protože právě z tohoto klubu vychází koncept s cíli pro starší žákyně. Dále je zde zmíněna charakteristika sportovního tréninku, kde zmiňuji jeho složky a periodizaci tréninkového procesu. Poté se věnuji charakteristice věkového období starších žákyň a v závěru popisují nemoc covid-19, která zasáhla každého z nás.

V praktické části jsem vytvořila koncept dvouletého tréninkového plánu pro starší žákyně, který vychází z konceptu klubu FBC Dobruška, který rozpracoval, co by měla hráčka za 2 roky (v kategorii jsou 2 roky), před odchodem do dorostenecké kategorie zvládnout. Na základě toho, jsem vytvořila harmonogram soutěží a akcí, kterých se dívky v nadcházející sezóně budou účastnit. Následně jsem rozčlenila sezónu na jednotlivá období (přípravné, předzávodní, závodní, přechodné) a stanovila úkoly pro dané období. Zmínila jsem i testové baterie (fyzické i florbalové), které je možné využít při testování dívek. V práci se nachází i řešení, jak pracovat s hráči v průběhu pandemie covid-19. A jsou zde zmíněny 3 varianty, jak při opatření vlády fungovat v tréninkovém procesu. Součástí jsou i příklady florbalových cvičení, které je možné v přípravě starších žákyň v období pandemie využít. Cílem bakalářské práce je vytvoření dvouletého tréninkového konceptu florbalového tréninku pro starší žákyně, jenž bude možné využít v rámci sportovní přípravy florbalových klubů s přihlédnutím na existenci a vliv koronavirové pandemie covid-19.

## 1 Florbal jako sportovní hra

Jedná se o týmový sport, který je nenáročný, vysoce atraktivní, dynamický a přispívá k rozvoji pohybových schopností a ke zlepšování pohybových dovedností. Florbal se stal divácky atraktivní především díky vysokému tempu s řadou promyšlených akcí, proměnlivému hernímu ději a množstvím vstřelených branek (Český florbal, n.d).

Florbal má velice jednoduchá pravidla, snadno se učí a vybavení je minimální. Stačí sportovní oblečení, boty do tělocvičny a florbalová hokejka. Hřiště je ohraničeno nízkými mantinely a proti sobě stojí dvě družstva s pěti hráči v poli a brankářem. Současně jsou na hřišti dva rozhodčí, kteří hlídají pravidla hry. Mezi základní posty patří brankář, který má zabránit, aby jeho tým dostal gól, obránce, který dělá vše proto, aby se míček nedostal do brankového prostoru a útočník, jehož cílem je vstřelit branku. Florbal je využíván i jako doplňkový sport pro sportovce, kteří se věnují například lednímu hokeji, tenisu, fotbalu (International Floorball Federation, n.d.).



Obrázek 1 Florbalová hůl



Obrázek 2 Florbalová čepel

## Řídící orgány florbalu

Florbal se rozšiřoval stále mezi více zemí, proto bylo důležité vytvořit zastřešující florbalovou organizace, která by se starala o národní florbalové svazy. Stala se jí Mezinárodní florbalová federace (*IFF – International Floorball Federation*), která byla založena v roce 1986 ve Švédsku. Mezi zakládající státy se řadí Švédsko, Finsko a Švýcarsko, dále se přidalo Dánsko, Norsko, Maďarsko a v roce 1993 Česká republika a Rusko. V roce 1994 se pod záštitou IFF konalo první Mistrovství Evropy mužů ve Finsku a o rok později ženské ME. A v roce 1996 první Mistrovství Světa. Nejdůležitějším a rozhodujícím orgánem v České republice je Česká florbalová unie (ČFbU), která vznikla v roce 1992. V čele stál Martin Vaculík. V roce 2017 byla přejmenována na Český florbal (ČF) (Kysel, 2010; Skružný et al., 2005).



Obrázek 3 Znak mezinárodní florbalové federace (Design portal, 2017)



Obrázek 4 Znak České florbalové unie (Český florbal, n.d.)

## Varianty florbalu

Existují i jiné varianty florbalu než jen ta klasická, kterou známe, tedy hra v hale, kde proti sobě stojí 5 hráčů v poli. Můžeme se také setkat s pojmem streetfloorball. Jedná se o venkovní hru na menší ploše, kde se hraje na malé branky, bez brankářů. Dále se můžeme setkat s označením freestyle floorball, jedná se o umění ovládat míček hokejkou ve vzduchu. Tento způsob vznikl především jako zábava o přestávkách v klasickém ligovém zápase. Potřebujeme k tomu speciální florbalovou čepel, abychom byli schopni zvládnout tyto triky. Do klasického florbalového zápasu prvky z freestylu jen těžko přeneseme, snad s výjimkou standartních situací a gólu zpoza branky (Kysel, 2010).

Také se setkáváme s označením 3+1, jedná se o klasickou hru na menším hřišti. Hrají proti sobě 3 hráči v poli a brankář. Tento způsob vznikl především z nedostatku velkých hal. Využívá se v oficiálních soutěžích u malých dětí. Není tolik fyzicky náročný, proto se využívá jako amatérský způsob v podobě turnajů. Mnoho týmů nemá přístup k velké hale, takže i přesto, když v soutěži hrají 5+1, trénují v malé tělocvičně, která těchto rozměrů nedosahuje a využívají v tréninku hru 3+1. Pozitivní důsledek to má v rozvíjení technických prvků (International Floorball Federation, n.d.).



Obrázek 5 Street Florbal ve Finsku na malé branky (International Floorball Federation, n.d.).

## 1.1 Historie florbalu

Kolébkou florbalu je Švédsko, kde se začal poprvé hrát florbal organizovanou formou. Začátky florbalu se zde datují kolem sedmdesátých let. Ve Švédsku se florbal nazývá innebandy. Odtud se rozšířil do Finska, kde ho nazývají salibandy. Další florbalovou velmocí je Švýcarsko. Zde tento sport nazývají unihockey. Původně zde měl brankář stejně jako hokejový v brance hůl, ale od tohoto později upustili. Florbal byl zde velice rozšířený a počet členů se stále navyšoval, ale byl zde nedostatek velkých hal. Proto se objevuje hra na dvou různých velikostech hřiště: Grossfeld = velký florbal, kde se hraje systémem 5+1, hraje se pouze na nejvyšší úrovni a Kleinfeld = malý florbal, kde se hraje systémem 3+1, tento způsob používá většina amatérských florbalistů a výkonnostně nižší soutěže (International Floorball Federation, n.d.).

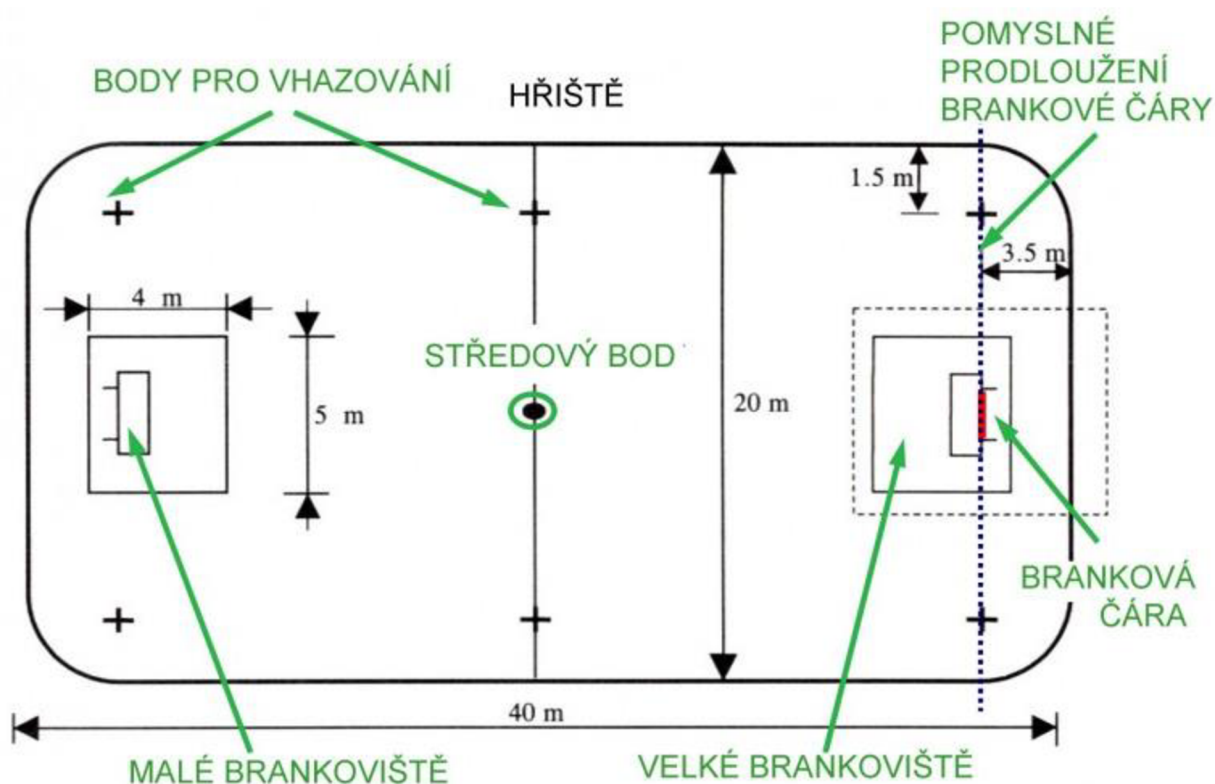
Do české republiky se florbal dostal díky výměnnému pobytu českých studentů VŠE ve Finsku, kde se pro tuto hru nadchli. Následně, když finští studenti přijeli v roce 1984 do České republiky, nechali tu dvanáct hokejek s míčky, a tak se zde začal hrát florbal. Hrál se v malé tělocvičně necelý rok, do té doby, než hokejky praskly a nedalo se hrát. Tím se u nás vývoj florbalu zastavil na celých šest let. Další etapa rozkvětu českého florbalu začala v pražských Střešovicích, kam dovezl hokejky ředitel švédské pobočky jedné pražské cestovní kanceláře. Vznikla zde základna, kde chyběly už jen mantinely. O ty se zasloužili především bratři Martin a Tomáš Vaculíkovi, kteří ze zájezdu střešovických průkopníků florbalu přivezli z Maďarska první opravdové mantinely v roce 1992. V roce 1993 se v Čechách pořádal první mezinárodní turnaj Czech Open, kde startovalo 43 družstev z 5 zemí. Florbal se postupně z Prahy rozšiřoval do Ostravy, Brna a Liberce. Tento dynamický růst florbalu vyvrcholil v roce 1994, kdy proběhl 1. ročník první florbalové ligy mužů a také během jednoho roku vzniklo 40 registrovaných klubů se 700 hráči (Kysel, 2010; Skružný et al., 2005).



Obrázek 6 Florbalový míček (<https://www.fotbal-shop.cz/rotor-florbalovy-micek>)

## 1.2 Pravidla florbalu

Florbal se hraje v hale na hrací ploše 40x20, která má tvar obdélníku. Děti hrají na hřišti o menších rozměrech. Tento hrací prostor je obehnan mantinely, které jsou 50 cm vysoké. Uprostřed hřiště je středová čára, která slouží k vhazování. Dále je na obou polovinách hřiště prostor, který se nazývá velké a malé brankoviště. Ve velkém brankovišti smí brankář chytit míček do ruky, jakmile, ale prostor opustí, platí pro něho stejná pravidla jako pro ostatní hráče. V malém brankovišti může být pouze on, nikoli žádný jiný hráč z pole. V každém rohu jsou vyznačeny body, které slouží k vhazování, poté co míček opustil hřiště. Na delší straně hřiště je vyznačený desetimetrový prostor, který slouží ke střídání hráčů (Český florbal, 2018).



Obrázek 7 Florbalové hřiště (FBC Došvich Milevsko, n.d.)

Florbal se hraje na třetiny, kdy každá trvá dvacet minut čistého času, to znamená, že kdykoliv je hra přerušena rozhodčím, zastavuje se i čas. Na hrací ploše může být z jednoho družstva pouze 5 hráčů v poli a jeden v bráně. Střídání hráčů probíhá kdykoliv v průběhu hry. Každý hráč musí mít číslo na dresu, kraťasy a štulpny. Hraje se s hokejkami a dírkovaným míčkem. Certifikovaná výbroj je opatřena certifikační samolepkou, která je umístěna na jasně viditelném místě. Takto označené florbalové vybavení je schváleno mezinárodní florbalovou federací a získalo certifikaci IFF (Český florbal, 2018).



Obrázek 8 Florbalová hůl označená certifikací IFF

Utěkáni řídí dva rozhodčí, kteří se pohybují na hrací ploše dle specifického systému a hlídají dodržování pravidel hry. První pravidla vznikla v roce 1986. Důležité je věnovat se pravidlům na tréninku hned od začátku (od nejmenších kategorií), aby věděli, co se může a co je naopak špatné. V průběhu průpravných cvičení případně samotné hry upozorňovat na chyby, aby nevznikaly nevhodné návyky a v následné soutěži si mysleli, že je to správně (Český florbal, 2018; Martínková, 2009).



Obrázek 9 Florbalová branka ( <https://www.florbalshop.cz/florbalove-branky/>)

### 1.3 FBC Dobruška

Oficiální vznik klubu se datuje v roce 1998 ve Školním sportovním klubu Bodlinka. V roce 2001 byl zaregistrován klub pod hlavičkou TJ Sokol Dobruška, a to až do roku 2012, kdy ze Sokola vystoupil. Dne 9.5. 2012 se stal občanským sdružením a od roku 2014 zapsaným spolkem FBC Dobruška z. s. (FBC Dobruška, n.d.).

I přes to, že dnes nemůže konkurovat nevyspělejším florbalovým oddílům, u zrodu florbalu na základních školách byl mezi prvními v republice. Historie „předvzniku“ místního florbalového oddílu je úzce spjata se ZŠ Fr. Kupky v čele s panem učitelem Potůčkem, který krátce po revoluci tehdy pro nikoho moc známou hrou florbal zpestřoval hodiny tělesné výchovy. S postupem času se obliba florbalu rozrostla i mezi okolní základní školy. Pod dobrušskou taktovkou vznikla 1. neoficiální meziškolská liga, která se převážně odehrála v místní Sokolovně. Hrál se systémem 4 + 0. Nula, protože nebyly velké branky a zatím neexistovala brankářská výstroj. Dalším mezníkem, který posunul vážnost tohoto sportu o stupínek výše bylo získání prvních dřevěných mantinelů. Díky sponzorům tehdy již fungujícího Sportovního klubu Bodlinka při ZŠ.

Zlomovým bodem se stal rok 2000. V tomto roce se do florbalu začal angažovat Jiří Šmíd st. (otec jednoho z florbalistů a bývalý trenér hokejistů z Nového Města nad Metují) a s panem učitelem Potůčkem se rozhodli přihlásit první družstva do soutěží organizované ČFBU a vytvořit tak strukturu florbalu v Dobrušce. Na základě toho vznikly v Dobrušce dvě úzce propojené a spolupracující florbalové organizace TJ Sokol Dobruška, která se zabývala juniory a muži. Současně s ní pod Sportovním klubem Bodlinka další organizace TJ Sokol Bodlinka Dobruška, která se zabývala mládežnickým florbalem a převážně dětmi ze ZŠ Fr. Kupky (FBC Dobruška, n.d.)

Dnes je florbalový klub jedním z největších v kraji s kompletní mužskou i ženskou strukturou se členskou základnou 172 členů. V letošním roce je přihlášeno 5 ženských týmů, kam spadají i Ženy A, které hrají 1. ligu a 8 mužských týmů.

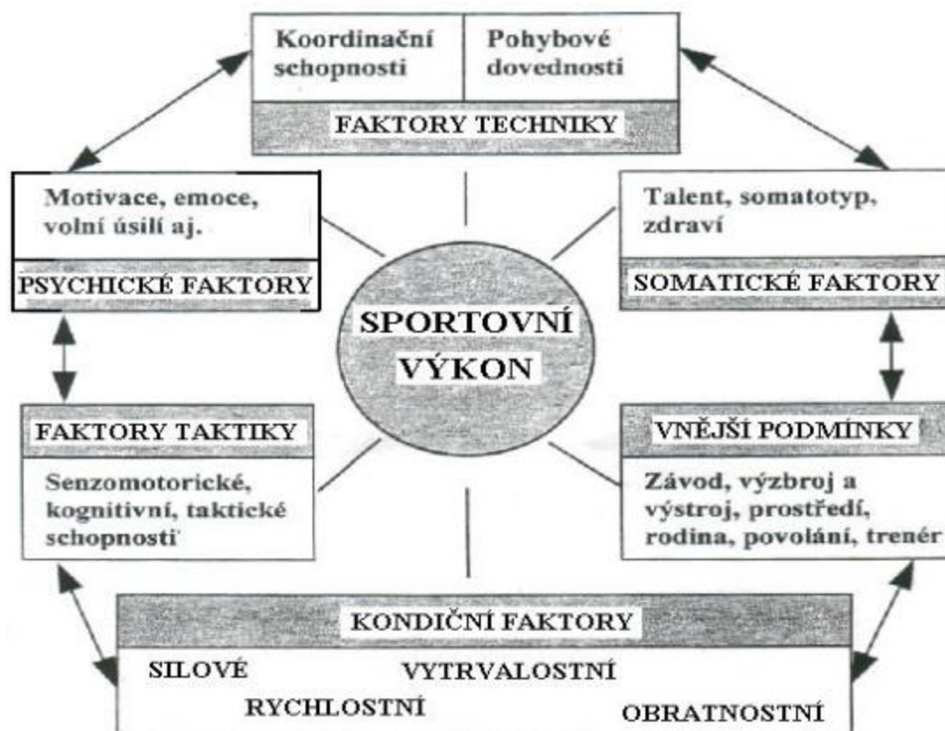


## 2 Sportovní trénink

*„Sportovní trénink, proces ovlivňování výkonnosti sportovce (nebo družstva), zaměřeny na dosahování nejvyšších (relativně či absolutně) sportovních výkonů ve vybraném sportu v podmínkách soutěže.“ (Dovalil et al., 2008, s. 8).*

Sportovní trénink slouží k přípravě jednotlivců či družstev na sportovní utkání, soutěže či závody. Cílem sportovního tréninku je dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti (formy) sportovce na základě všestranného rozvoje. Mezi zásady sportovního tréninku patří jednota všestranné a specializované přípravy, nepřetržitost tréninkového procesu, postupné zvyšování zatížení, cykličnost a variabilita. Mezi základní faktory ovlivňující sportovní výkon patří: taktická, technická, kondiční, psychická, somatická složka a vnější podmínky. V praxi to znamená, že kondiční složka je ve florbale zastoupena mírou vytrvalosti, síly, koordinace, pohyblivosti a zároveň rychlosti pro dané utkání. Technická složka je zastoupena šikovností na hokejce (přihrát, vystřelit, obejít protihráče). Taktická složka představuje volbu přihrávky a rozehrávky, obsazení jednotlivých protihráčů. Psychologická složka se v utkání projevuje sebevědomím, vírou v samu sebe a nebojácností jít do útoku. Co se týká brankářů ti jsou sebejistí, že zvládnou vychytat každý míček. Výkonu napomůže i to, že se hráč cítí dobře, mám nové boty, novou hokejku, venku je hezké počasí a přijela se podívat rodina, tyto podněty označujeme jako vnější podmínky. A všechny tyto faktory tvoří sportovní výkon (Dovalil et al., 2008).

Sportovní trénink souvisí se spousty vědních oborů jako jsou anatomie, fyziologie, psychologie atd. Trenér by proto v tréninkovém procesu měl spolupracovat s dalšími specialisty, aby tréninkový proces byl komplexní a co nejlépe rozvíjel své svěřence a nedocházelo k jejich poškození, díky nedostatečnému vzdělání (Woods & Butler, 2021).



Obrázek 10 Obsahové složky sportovního výkonu (Piňos, 2007).

## 2.1 Kondiční složka

Kondiční příprava patří mezi nejdůležitější aspekty sportovního tréninku. Zaměřuje se na rozvoj pohybových schopností. Jako základní uvádí většina autorů: silové, vytrvalostní, rychlostní, koordinační schopnosti a pohyblivost. Typické je testování těchto schopností, protože jsou důležitým ukazatelem úrovně pohybových předpokladů (Hájek, 2012; Neuman, 2003). V kondiční přípravě klademe důraz na všestranný pohybový rozvoj. Přípravu můžeme rozdělit na obecnou a specifickou. V obecné se soustředíme na všechny celky kondice a snažíme se je všestranně rozvíjet. Ve specifické přípravě se věnujeme konkrétním motorickým schopnostem, které jsou důležité pro sportovní výkon. V každém sportu se jedná o jiné motorické schopnosti (Piňos, 2007; Šimek 2016).

Pro florbal je typické, že obecná kondiční příprava probíhá v první půlce přípravného období (cvičení probíhá bez hokejek většinou ve venkovním prostředí). Příprava je velmi všestranná a zaměřuje se na všechny složky stejně. Zbytek sezóny probíhá specifická příprava, kdy se tréninky přesouvají do haly, trénuje se s hokejkami a rozvíjí se takticko-technická a kondiční příprava. Co se týče kondiční přípravy rozvíjí se specifické aspekty důležité pro sportovní výkon. Jedná se o intervalové

a přerušované pohybové aktivity se střídáním zatížení. Doba zátěže se pohybuje od několika sekund po minutu. Jedná se o sprinty na bránu (rychlé zpracování míčku a zakončení), rychlé starty atd. Poté vždy následuje odpočinek (přerušení) a znovu. Kondiční příprava se liší i pro jednotlivé posty. Není žádoucí, aby brankář měl stejnou kondiční přípravu jako útočník. V praxi to vypadá tak, že brankář se společně s týmem účastní obecné kondiční přípravy, ale v rámci specifické je jeho místo v brance (Český florbal, n.d.; Hájek, 2012).

Pohybové schopnosti nejsou jednotlivé složky vystupující samostatně. V praxi jsou mnohdy propleteny a vzájemně doprovázeny.

Typ pohybové činnosti (úkolů)	Překonat odpor (zátěž)	Provést v nejkratším čase	Vydržet co nejdéle	Realizovat časoprostorově ideálně
Překonat odpor (zátěž)	<i>Silová</i>	rychlostně-silová	vytrvalostně-silová	koordinančně-silová
Provést v nejkratším čase	silově-rychlostní	<i>Rychlostní</i>	vytrvalostně-rychlostní	koordinančně-rychlostní
Vydržet co nejdéle	silově-vytrvalostní	rychlostně-vytrvalostní	<i>Vytrvalostní</i>	koordinančně-vytrvalostní
Realizovat časoprostorově ideálně	silově-koordinanční	rychlostně-koordinanční	vytrvalostně-koordinanční	<i>Koordinanční</i>

Obrázek 11 Vzájemné propojení pohybových schopností (Šimek, 2016)

### Silové schopnosti

„*Síla jako schopnosti je v antropomotorice vymezena jako schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu, a to prostřednictvím svalového napětí.*“ (Hájek, 2012, s. 42). Síla je jeden z nejdůležitějších předpokladů pohybových činností člověka, bez kterých se nemohou ostatní schopnosti při motorické činnosti vůbec projevit. Dle Hájka (2012) rozlišujeme statický a dynamický silový projev. Při statickém projevu dochází k izometrické kontrakci (délka svalu, během napětí je stejná), například výdrž ve vzporu (plank), výdrž ve dřepu apod. Při dynamickém projevu dochází k izotonické kontrakci (mění se délka svalu, během svalového napětí). Objevuje se zde explozivní, rychlostní a vytrvalostní síla.

Mezi základní úkoly silových schopností patří obecný rozvoj síly, speciální rozvoj síly a prevence zranění. Můžeme zařazovat samostatný silový trénink v posilovně, kde se ale nejprve musí seznámit se správnou technikou prováděných cviků, případně kruhový trénink. Trénink zaměřujeme na velké svalové skupiny, proto jsou vhodné především

komplexní cviky. Mezi které patří dřep, shyb, klik, práce s břemeny a mrtvý tah (Schlegel et al., 2020). Může být, ale využít formou silových vstupů, kdy hrají házenou, po písknutí musí všichni vykonat 10 dřepů a mohou pokračovat ve hře. Také v soubojích rameno na rameno dochází k rozvoji síly (Piños, 2007).

### **Vytrvalostní schopnosti**

„*Vytrvalost je definována jako schopnost organismu podat dlouhodobý výkon bez přerušení až do jeho omezení nebo úplného znemožnění nástupem únavy.*“ (Hottenrott, Neumann & Pfützner, 2000, s. 34). Vytrvalostní schopnosti patří mezi základní motorické schopnosti a jsou poměrně dobře trénovatelné. Vytrvalost můžeme dělit na: rychlostní (15-50s), krátkodobou (50s – 2 min), střednědobou (2–10 min) a dlouhodobou (10 min až několik hodin) (Měkota & Novosad, 2017).

Trénink by měl mít střídavý charakter, tedy mění se intenzita pohybu. Snažíme se vyhnout monotónnímu zatížení, které přestane velmi brzy bavit a tím nastupuje únava (Karczmarczyk, 2006). Z toho vyplývá, že běhání dokola na atletickém stadionu není vhodnou aktivitou. Vhodnou metodou rozvoje je například fartlek, tedy různé střídání rychlosti běhu. Souvislý běh proložíme hrami, závody (štafety, honičky), lze vymyslet opravdu cokoliv. Nebo můžeme pro rozvoj zvolit pěší či cyklistické výlety, kdy je to obohaceno o kulturní či přírodní zážitek, tedy ovlivnění i psychické složky. Další vhodnou aktivitou jsou týmové hry – fotbal, basketbal, házena atd. Děti to baví, běhají za nějakým cílem a pokud nemůžou mohou si kdykoliv sami odpočinout, nemusí stále běhat. V tomto věku (starší žákyně) můžeme zařazovat i intervalové zatížení.

### **Rychlostní schopnosti**

Rychlostní schopnosti jsou dle Hájka (2012, s. 46) definovány takto: „*Schopnost provést pohyb v co nejkratším časovém úseku.*“ Jedná se o jednoduché a koordinačně nenáročné cvičení s vysokou intenzitou. Rychlostní schopnosti jsou z velké části vrozenou dispozicí a je velice náročné je trénovat (pouze asi 20% je možné ovlivnit tréninkem) (Korvas & Zahradník, 2012).

Tuto schopnost je vhodné rozvíjet na začátku tréninkové jednotky, protože žákyně nejsou unavené, ale zároveň dobře rozcvičené. Trénink rychlosti není pouze běh, ale i rozvoj rychlosti ostatních částí těla: rukou, nohou, paží, trupu. Zařazujeme především formou soutěží, která je zábavnější. Děti motivuje k lepším výkonům. Současně rozvíjíme i obratnostní prvky, pokud připojíme straty z různých pozic, překážky atd. (Karczmarczyk, 2006). Pro florbal je typické intervalové zatížení, tedy vysoké zatížení

probíhá chvilku a střídá se s odpočinkem. Jsou kladeny nároky na rychlé sprinty s častou změnou směru. V tréninku můžeme rozvíjet v osobních soubojích, kdy utvoříme dvojice, každý jde do jiného rohu a nahazujeme míček do před brankového prostoru – jejich úkolem je být co nejrychleji u míčku a vstřelit branku (Neuman, 2003).

### **Koordinální schopnosti**

*„Koordinální schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti.“* (Zimmermann, Schnabel & Blume, 2002). Koordinaci je vhodné rozvíjet již v brzkém věku. Při rozvoji začínáme od jednodušších a postupujeme ke složitějším. Cvičení provádíme v různých obměnách – jiná rychlost, překonávání překážek, ve dvojicích, aby neustále docházelo k rozvoji obratnosti (Křištofič, 2006). Mezi základní koordinální schopnosti patří: reakční, rytmická, rovnovážná, orientační a diferenciací. Koordinální schopnosti jsou základem pro technickou složku (Měkota, K., & Novosad, J., 2007).

Florbal je poměrně koordinálně náročný sport a uplatňuje se v něm hned několik koordinálních schopností. Rytmická schopnost nemá ve florbale žádný význam, zatímco ostatní si tam své místo najdou. Reakční schopnost je velmi důležitá, hráč musí co nejrychleji reagovat na vzniklou situaci a vymyslet řešení. Rovnovážná se uplatňuje v osobních soubojích, kde se hráči snaží udržet na nohou a nespadnout. Orientační schopnost je rovněž velmi významná. Hráči musí mít po celou dobu na hřišti přehled o hře, musí vnímat a sledovat své spoluhráče, ale zároveň i proti hráče. Musí správně vyhodnotit kam na hrát, útočit a kde bránit (Český florbal, n.d.).

### **Pohyblivost**

*„Schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu.“* (Dovalil et al., 2008, s. 142). Význam spočívá především v tom, že protahovací a vyrovnávací cvičení umožňují předcházet negativním dopadům jednostranného zatěžování a držení těla. Kompenzační neboli uvolňovací, protahovací cviky zařazujeme především na konec tréninku. V úvodu se věnujeme zahřátí organismu a následně protažení velkých svalových skupin, které budeme namáhat (Perič et al., 2012). Ve florbale se jedná především o přední a zadní stehenní sval, prsní sval, vzpřimovače páteře, lýtka a třísla. Je zde namáhána více jedna strana, proto je důležité na konci tréninku věnovat čas protažení a regeneraci, abychom předcházely svalovým dysbalancím. Snažíme se u cvičení pravidelně dýchat, postupujeme logicky (od shora dolů, ze stoji na zem), pokud stojíme snažíme se cvičit s oporou a rozhodně nejdeme přes bolest (Křištofič, 2006).

## 2.2 Technická složka

„*Technická příprava je složkou sportovního tréninku, která je zaměřená na vytváření (osvojování, zdokonalování) sportovních dovedností a sportovní techniky, kterou sportovec projevuje výkonnostní potenciál v podmínkách soutěží.*“ (Lehnert, M., & Bělka, J. et al., 2014). Trenér musí vycházet ze znalosti dovednostních požadavků trénované disciplíny. Technická složka je rozvíjena pomocí motorického učení. Mezi fáze patří: generalizace → diferenciacce → automatizace → tvořivá koordinace (Hájek, 2012).

Martens (2006) se domnívá, že sportovci se technickým dovednostem učí tak, že si vyberou (zobecní) klíčové informace z každého pohybu a vytvoří si pohybový vzorec, který poté aplikují v dalším cvičení. Pro dosažení správné techniky je potřeba postupný rozvoj, časté opakování a zautomatizování. Pro florbal platí, že technika se učí od úplného začátku. Nejprve začínáme s učením nejzákladnějších věcí a postupem zvyšujeme úroveň. Začínáme nahrávkami a zpracováním míčku na místě. Poté zkusíme různé metody střely na branku opět na místě a následně se snažíme vše přenést do pohybu. Trenér by měl nejprve ukázat požadovaný prvek, a hráči opakují a nacvičují. Trenér poté už jen opravuje chyby. Důležité je špatné provedení technického prvku podchytit hned na začátku, aby hráč nedošel do posledního stádia – automatizace. Poté už se zautomatizovaná věc opravuje opravdu špatně. Jako možný prvek zpětné vazby je vhodné volit video, fotografie.

Pro dokonalé rozvíjení technických schopností je potřeba dosáhnout vysoké úrovně koordinačních schopností, které nám pomáhají rozvíjet herní dovednosti. Technika je ve florbale velice důležitá. Bez techniky nelze prakticky dál pokračovat. Patří mezi nejzákladnější složky sportovního výkonu (Dovalil et al., 2008).

## 2.3 Taktická složka

*„Taktická příprava je složkou sportovního tréninku zaměřenou na osvojení efektivních způsobů řešení pohybových úkolů a zdokonalování schopnosti jejich optimálního výběru a realizace v soutěžních situacích.“* (Lehnert, M., & Bělka, J. at al., 2014). Taktika je plán, jak získat převahu nad soupeřem. Strategie před utkáním se řeší vzhledem k výkonosti soupeře (jejich výkonnost, technické dovednosti). Týmová taktika je založena na pochopení hry, důvěře a schopnosti trenérů a hráčů číst hru. U dětí by měl trenér postupovat ohleduplněji vzhledem k individuálnímu rozvoji dovedností. Nejprve je vhodné začít s individuální taktikou a poté se postupně propracovat k týmové. Ta je vhodnější od dorosteneckých kategorií (Paavilainen, 2007).

Důležité je mít taktické znalosti, tedy znát správně pravidla hry, přednosti a nedostatky soupeře, znát vlastní přednosti a nedostatky a strategie svého týmu. Taktika patří jak pro útok, tak pro obranu. U starších žákyň necháváme útok na jejich vlastní představivosti a nápadech a v obraně se držíme základního pravidla, aby vždy jeden zůstal vzadu (v obraně). Co se týče nácviku taktických dovedností, jsou úzce spjaty s technickými. Čím lepší technické dovednosti, tím lepší taktické řešení. Snažíme se řešit takové taktické situace, které by mohly v utkání nastat. Například standartní situace – jak nejlépe vyřešit z jakéhokoliv místa s cílem vstřelit branku. Ovšem pokaždé nenastane v utkání totožná situace, je to velmi specifické. Snažíme se, aby sportovci vymýšleli své řešení dané situace. Při nácviku standartních situací nacvičujeme ve 2-3. Nejprve zkusíme na místě v klidu poté ztěžujeme obtížnost (v rychlosti, pod tlakem). Jednání pod tlakem je ve florbale běžné, je to rychlá a dynamická hra, proto je důležité to zařazovat do tréninku (Martens, 2006).

## 2.4 Psychologická složka

„*Psychologická příprava je jedna ze složek sportovního tréninku orientující se na psychické komponenty sportovního výkonu.*“ (Dovalil et al., 2008, s. 171). Základním garantem této složky je trenér. Cílem je dosáhnout psychické odolnosti sportovce a vytváření optimálních předpokladů pro úspěšnou realizaci sportovního výkonu. Každý člověk má velké množství osobnostních vlastností. Mezi hlavní patří: temperament, motivace (vůle), schopnosti, charakter. Právě tyto vlastnosti ovlivňují každého v jeho rozhodování (chování). Mohou nám pomoci dosáhnout lepších výkonů, ale naopak i horších, proto se s nimi musíme naučit pracovat (Dovalil & Perič, 2010; Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2006). Brankáři se často ocitají v situacích, které jsou velmi psychicky náročné, proto je důležité pracovat i s nimi. Mnohdy na nich stojí výsledek zápasu a rozhodují o vítězství či prohře například při nájezdech. Ovšem je důležité je i při neúspěchu chválit a motivovat a dále je vést k psychické odolnosti. V dětských a mládežnických kategoriích by se měl klást největší důraz na motivaci. Cílem by mělo být motivovat děti k pohybu a pomoci jim vytvořit si kladný vztah ke sportu. Aby se mu věnovali i po zbytek života. Je dobré pořádat týmové akce (teambuildingy), pro utužování kolektivu. Čím lepší týmový kolektiv, tím lepší herní projev. Obzvláště u děvčat je časté, že dochází ke sporům, které mohou vést až k rozpadu týmu. Proto je důležité komunikovat a případné problémy řešit co nejdříve.

## 2.5 Periodizace tréninkového procesu

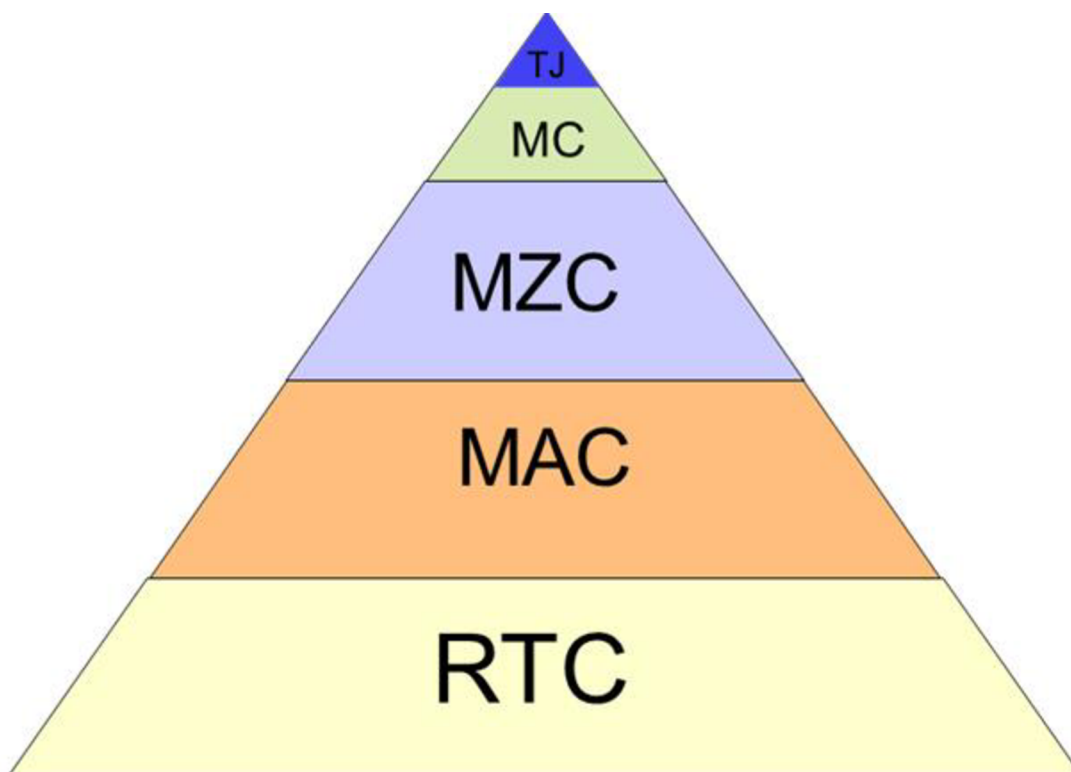
„*Periodizace je organizovaný přístup k tréninku, který zahrnuje progresivní cyklování různých aspektů tréninkového programu během určitého časového úseku. Je založena na principech všestranného rozvoje, specializaci, mnohotvárnosti a dlouhodobém tréninku*“ (Korvas & Zahradník, 2012). Základem tréninkového plánu je plánování. To představuje tvůrčí činnost trenéra, který do plánu přenáší své představy. Jedná se o písemnou přípravu, ve které jsou vytyčeny **cíle** a **úkoly**, dále je tam **kalendář soutěží**, od kterého se následně odvíjí **periodizace**. Základní složkou periodizace jsou tréninkové cykly, které tvoří základ sportovního tréninku. Jsou to kratší úseky, které se lépe plánují a organizují. Stavba těchto cyklů se odvíjí od soutěží, které nás v nadcházející sezóně čekají (Hottenrott, Neumann & Pfütznér, 2000). Korvas & Zahradník (2012) upozorňují na fakt, že periodizace je pouze koncept, nikoli model.



### Tréninkové cykly – základní složky periodizace

„Tréninkový cyklus je časově uzavřený celek tréninkového procesu, v němž se řeší jeden nebo více tréninkových úkolů, které vzájemně souvisejí.“ (Kysel, n.d.). Základním stavebním kamenem tréninkových cyklů, je roční tréninkový cyklus, který vede k rozvoji kondice, dovedností, získání zkušeností, trénovanosti, taktických schopností a k dosažení vrcholné výkonnosti v soutěži. (Perič et al., 2012). Jednotlivé cykly do sebe zapadají a fungují ve vzájemné vztahu. Podle Malzera (2012) cykly rozlišujeme podle délky trvání:

- **Roční tréninkový cyklus**, který jsme definovali výše
- **Makrocyklus**, který představuje jednotlivé fáze RTC, trvá 1 až 6 měsíců
- **Mezocyklus** trvá 2 až 8 týdnů
- **Mikrocyklus** obvykle trvá týden
- **Tréninková jednotka** (trénink)



Obrázek 12 Vzájemný vztah cyklů (Malzer, 2012).

## **1. Makrocyklus**

Obsahem makrocyklu jsou jednotlivé fáze ročního tréninkového cyklu: přípravné, předsoutěžní, soutěžní a přechodné období (Čížek, 2014). Z toho vyplývá, že cíle makrocyklu jsou jednotlivé cíle těchto fází. Nejdůležitějším a hlavním cílem je dosažení maximálního sportovního výkonu. Pokud se sestavuje makrocyklus vychází se z kalendáře soutěží. Následně dochází k rozčlenění sezóny do období a určení jejich délky. Poté se určují úkoly, kterých v jednotlivých období chceme dosáhnout. Dále se volí počet tréninkových jednotek, intenzita a objem zátěže. Tyto úkoly se rozdělují do dalších cyklů (Hottenrott, Neumann & Pfützner, 2000).

### **Fáze ročního tréninkového cyklu (makrocykly)**

#### **▪ Přípravné období**

Hlavním úkolem tohoto období je vytvořit základ pro budoucí sportovní výkon. Dochází k rozvoji kondice, trénovanosti a úrovně techniky. Jedná se o nejdůležitější část ročního tréninkového cyklu. V tomto cyklu se rozvíjí předpoklady pro další zlepšení trénovaného jedince. Principem tohoto období je vhodný objem a intenzita zátěže, druhy cvičení, které budeme používat a správné zařazení těchto prvků ve správný čas („Roční tréninkový cyklus“, 2019; Enervit, n.d.). První fáze přípravného období je obecná příprava. Tedy tréninky probíhají bez hokejek. Zaměření je především na objem, zlepšení kondice formou pestrých a všestranných vstupů. Časté bývá, že kluby na tuto fázi využívají kondiční trenéry. V druhé fázi dochází k přechodu z obecné kondice na specifickou. Zde už probíhají tréninky konkrétně zaměřené na daný sport. Například pro florbal to znamená, že tréninky probíhají v hale s hokejkami. Tréninky jsou intenzivnější a stále jsou doplňovány kondičními prvky. V průběhu července a srpna jsou pro mládežnické kategorie připravovány letní více denní turnaje. Je to forma přípravy, která probíhá již ve vysokém tepu a zároveň působí i na psychickou stránku týmu (vede to ke stmelení kolektivu). Musíme myslet na základní pravidlo, pokud na začátku přípravy zvyšujeme objemy, musíme poté zvyšovat i intenzitu, aby nedocházelo ke stagnaci výkonnosti. U starších zákyň, ale především využíváme sportovní hry, jízdu na kole, kolečkové brusle. Snažíme se maximálně rozvíjet jejich pohybové dovednosti a tréninky tvoříme pestré a různorodé (Dovalil, 2002; Perič, 2012).

#### **▪ Předsoutěžní období**

Hlavním úkolem tohoto období je vyladění soutěžní formy. Zařezujeme ho dva až čtyři týdny před soutěžním obdobím. Nemělo by být příliš dlouhé, mohlo by dojít

k úpadku dosažené úrovně. Hlavní principy tohoto období jsou snížení objemu tréninku, vysoká kvalita a intenzita tréninkového procesu, dostatečná regenerace, kontrolní soutěže (přátelská utkání). (Kysel, n.d.; Perič et al., 2012). Zaměření především na samotný florbalový trénink. Obvykle je zařazováno soustředění v délce kolem 1 týdne. Tréninky jsou krátké a rychlé. Stmeluje se kolektiv. Ladí se taktické prvky.

#### ▪ **Soutěžní období**

Hlavním cílem tohoto období je udržení maximální úrovně výkonu. Toto období je vrcholem sezóny, kdy sportovec soutěží v prioritních soutěžích. Můžeme toto období rozdělit na jednoduché a komplexní. Jednoduché trvá 3-4 měsíce a komplexní 4-5 měsíců. U individuálních sportů či vytrvalostních se většinou dělí do dvou částí. V první soutěžní fázi se sportovec účastní druhořadých soutěží a rozvíjí úroveň výkonnosti. V druhé soutěžní fázi by měl sportovec dosahovat nejlepších výsledků (nejlepší sportovní forma). Tuto formu lze udržet 2-4 týdny. Po celou dobu závodní sezóny by si měl sportovec udržovat dobrou úroveň výkonnosti. Důležitý je také dostatečný čas pro regeneraci. Ve florbale máme soutěžní období přerušené vloženým mezocyklem, kde v období Vánoc a ledna je volno a následně se pokračuje v soutěžním tempu. Jedná se o odpočinek v dlouhém soutěžním období. Neznamená to však, že by se nic nedělo. Tato fáze probíhá jako předsoutěžní, kdy se opět ladí forma a připravuje se na další část soutěží. V kategorii starších zákyň není žádné play-off (ve vyšších úrovních ano), proto soutěžní období končí odehraným posledním zápasem v „základní části“ (Korvas & Zahradník, 2012; Perič et al., 2012).

#### **Přechodné období**

Hlavním cílem tohoto období je fyzická i psychická regenerace. Po soutěžním období, které je velice fyzicky i psychicky náročné, nastává období relaxace. Toto období trvá 2-6 týdnů, odvíjí se na délce přípravného a soutěžního období. První dva týdny se nezařazují žádné tréninky. Cílem je, aby si na chvíli odpočinuli od florbalu a poté se na něj znovu těšili. Ale apeluje se, aby se věnovali jiným sportům (aktivní odpočinek), které je baví, protože během 3 týdnů může výkonnost rapidně klesnout. Když se znovu najede do tréninkového procesu začíná se pozvolna, frekvence tréninku je velice nízká. V tomto období se neobjevují žádné soutěže. Snaha o udržení kondice, tréninkové jednotky jsou rozmanité, všeobecné a krátké (Perič et al., 2012).

## 2. Mezocyklus

Celkovým cílem tohoto období je zlepšit soutěžní výkonnost. Tento cyklus trvá 2 až 8 týdnů a skládá se z několika mikrocyklů. Také má za úkol regulovat zatížení, které je vyvoláno jednotlivými mikrocykly. Přesná doba závisí na úkolech ročního tréninkového plánu. Mezocyklus se užívá k rozvoji specifických aspektů funkčních ukazatelů sportovce (Malzer, 2012). Mezocykly mají podobné typy jako mikrocykly. Můžeme je rozdělit na **zahajovací**, který se používá pro začátek ročního tréninkového cyklu, **základní** je hlavním typem přípravného období, **předsoutěžní** zahrnuje celou dobu předsoutěžního období, **závodní mezocykl** je základním typem pro soutěžní období, **regenerační** obsahuje větší počet odpočinkových mikrocyklů (Korvas & Zahradník, 2012).

## 3. Mikrocyklus

Mikrocyklus je skupina několika tréninkových jednotek, které na sebe navazují. Jedná se o nejdůležitější nástroj při plánování tréninku. Obvykle se plánují tréninky na jeden týden. Stavba mikrocyklu vychází z obsahu a počtu tréninkových jednotek. Obsah je určena hlavním tréninkovým úkolem daného ročního tréninkového cyklu a typem mikrocyklu. Mikrocyklus je podřízen mezocyklu. Základním aspektem trénování je obměna objemu a intenzity (Malzer, 2012). Program mikrocyklů rozdělíme mezi jednotlivé TJ a v každé z nich řešíme část tohoto úkolu.

Typ mikrocyklu	Hlavní úkol	Obsah	Celkové zatížení	Využití v ročním cyklu
Úvodní	Příprava k náročnější tréninkové činnosti	Specifická i nespecifická cvičení	Malé	Počátek přípravného období, po delším přerušení
Rozvíjející	Stimulace trénovanosti	Specifická (i nespecifická)	Velké	Přípravné období (závodní podle cvičení potřeby)
Stabilizační	Udržení dosažených změn	Specifický	Střední	Přípravné období
Kontrolní	Hodnocení aktuálního stavu	Starty, utkání, turnaje, testy trénovanosti	Střední až velké	Přípravné období
Vyladovací	Ladění sportovní formy	Specifický, starty	Střední až malé	Předzávodní období závodní období
Soutěžní	Demonstrace výkonu, udržení sport. formy	Účast v soutěžích, specifická cvičení	Střední	Závodní období
Zotavný	Dílčí nebo celkové zotavení	Doplňkové sporty, nespecifická cvičení, odpočinek	Malé	Přípravné období, Závodní období Přechodné období

Obrázek 13 Základní typy mikrocyklů (Dovalil, 2002).

#### 4. Tréninková jednotka

Základním a nejkratším cyklem je tréninková jednotka, která má 4 části: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Tyto části jsou v poměru 2:3:1 (pokud sloučíme úvodní a průpravnou část). Délka tréninkové jednotky se odvíjí od věkové kategorie (1–2 hodiny) u starších zákyň volíme tréninkovou jednotku 1-1,5 hodiny. Volí se takový čas, aby byly schopné se po celou dobu věnovat daným činnostem a bavilo je to. Příprava tréninkové jednotky je mnohdy zanedbávána, ale je velice důležitá. Pokud se tvoří trénink musí se řídit dvěma základními otázkami: **Co chceme tréninkem zlepšovat? A Jakým způsobem?** (Dovalil et al., 2008; Plachý & Procházka, 2014).

##### Úvodní část

V úvodní části je důležitá koncentrace a psychická příprava na očekávanou zátěž. Cílem je, aby se cvičenci odpoutaly od předchozích činností a soustředili se pouze na trénink (Mendrek & Novotná, 2007). V této části probíhá přivítání s hráčkami (možná i docházku) seznámení s náplní a cíli TJ. Staví se hřiště (mantinely). Pokud před tím byl odehraný zápas, je vhodné jej zhodnotit (co zlepšit, co naopak bylo skvělé). Důležitým aspektem je hráčky motivovat, mít pozitivní přístup a snažit se o přátelskou atmosféru (Komise mládeže Jihočeské florbalové unie a Florbalové unie Vysočiny, n.d.).

##### Průpravná část

Slouží jako příprava hybného systému na očekávanou zátěž (rozcvičení). Volí se pohybové cvičení jako je atletická abeceda, rozklusání, krátké hry (honičky), ale vše v mírné intenzitě. Následně probíhá protažení (strečink). Zařazuje se především dynamické rozcvičení velkých svalových skupin. Dle Komise mládeže Jihočeské florbalové unie a Florbalové unie Vysočiny (n.d.) není statická strečink pro mladší kategorie vhodný, protože nezvládnou správnou základní polohu.

Po zahřátí a protažení je vhodné pro začátek zařazovat jednoduché cviky s hokejkou a míčkem (driblink, nahrávky ve dvojicích v pohybu atd.). Po dokončení této části, by měly být hráčky připraveny na hlavní tréninkovou činnost.

## **Hlavní část**

Dle Mendreka a Novotné (2007) tvoří většinu TJ a záleží co zrovna máme v plánu rozvíjet. Dochází k rozvoji jednotlivých pohybových schopností. Snaha o zdokonalení techniky a taktiky florbalových schopností. Záleží, v jaké se nacházíme fázi RTC (přípravné, předsoutěžní, soutěžní, přechodné) z toho vychází cíle hlavní části tréninkové jednotky. Cvičení by se měla řídit posloupností:

- 1. nácvik nových dovedností
- 2. koordinačně náročná cvičení (vysoká koncentrace)
- 3. rychlostní cvičení (vysoká intenzita)
- 4. silové a vytrvalostní schopnosti (v závěru – vyžadují překonání únavy)

Hra by neměla chybět v žádném tréninku. Měla by tvořit 30% tréninkové jednotky. Při soutěžích se hráči lépe soustředí, baví je to, jsou rychlejší (rozvoj rychlosti), jednají pod tlakem, rozvíjí kreativitu. Hru je možné vkládat kdykoliv během TJ. Na zahřátí, v průběhu či na konec. Je dobré hry obměňovat, a to nejen rozcvičovací hru, ale i florbalovou. Je spousta možných obměn: hra s menším počtem hráčů, omezený počet dotyků (hokejka-míček), s otočenou hokejkou, po třech nahrávkách smí družstvo opustit svoji polovinu a vstřelit branku atd. (Komise mládeže Jihočeské florbalové unie a Florbalové unie Vysočiny, n.d.).

## **Závěrečná část**

Je často opomíjena a zanedbávána, ale je důležité se jí věnovat. Zajišťuje pozvolný přechod k fyzickému zklidnění. Má 2 části – dynamická (pohybová činnosti, která vede k uvolnění, relaxaci (vyklusání) a statická (protahovací a uvolňovací cvičení) Florbal hráče zatěžuje asymetricky, proto je důležité předcházet svalovým dysbalancím pomocí nápravných (kompenzačních) cvičení (spinální cvičení). Druhy cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací. Před úplným závěrem TJ by mělo být rovněž zhodnocení tréninku, a především pozitivní zpětná vazba (Kysel, 2010).

### 3 Charakteristika pubescence a zaměření tréninku starších zákyň

Starší zákyňe zapadají do vývojového období pubescence. „*Název je odvozen od termínu pubescere, tj. obrůstat chmýřím, vousy, ale také dospívat*“ (Hřichová, Miňhová & Novotná, 2012). Pubescence se projevuje u dětí ve věku 11-15 let. Je to nejkritičtější a nejdynamičtější období. Jedná se o propojení biologických, psychologických a sociálních činitelů vývoje (Helus, 2011). Začátek je charakteristický změnami pohlavních funkcí a konec plnou pohlavní zralostí. Dívka v pubescenci je velice citlivá, podrážděná a reaguje neadekvátně. Významnou roli hrají pohybové aktivity, které pomáhají k uvolnění napětí (Hřichová, Miňhová, & Novotná, 2012).

Trenérovo chování vůči hráčům by mělo být citlivější a ohleduplnější, měl by se vyvarovat ironii a urážení. Trenér by v tomto období měl působit spíše jako přítel (Skružný et al., 2005). Svěřenkyně jsou náladové, impulzivní, uzavřené, vztahovačné. Často se mění nálady a zájmy. V období menstruace vyžadují dívky velice individuální přístup (Kysel, 2010). Sport v tomto období není už jen jako hra, ale také jako povinnost. Začínají si uvědomovat nezbytnost plného nasazení a pravidelnosti pro dosažení maximálního výkonu, proto je důležité začít uplatňovat periodizaci tréninku. Dochází také k velkým rozdílům ve výkonosti, zejména z hlediska pohlaví. Soutěže by neměly znamenat nadměrný stres, vítězství není rozhodující. Končetiny rostou rychleji než trup, což se projevuje zhoršením koordinačních schopností. Toto období je klíčové pro vývoj fyzické zdatnosti: aerobní vytrvalost, rychlost a síla (Kysel, 2010; Sekot, 2002; Vilimová, 2002; Skružný et al., 2005).

Rozvoj týmového herního výkonu je nezastupitelným a velice důležitým cílem florbalové sportovní přípravy, ovšem v tomto období je vedlejším. Preferujeme rozvoj individuálního herního výkonu a učení herních kombinací (Kysel, 2010).

Z vlastní zkušeností i podle studií IFF vyplývá, že mladší dívky se rády vzhlíží ve starších hráčkách a mnohdy chtějí být jako ony. Proto by bylo vhodné zařazovat tréninky, kde spolu budou trénovat. V klubu FBC Dobruška je naprosto běžné, že starší zákyňe, dorostenky a juniorky se zapojují do tréninku s ženami, které hrají druhou nejvyšší ligu. Jsou motivovány k lepším výkonům a je patrné, že tréninky jsou pro ně v mnohém přínosné. Dle předpisu ligy starších zákyň pro KHK a PCE (viz. příloha 1) hrají systém 3+1 a hrací čas je 2x12 minut. Každé družstvo na jednom utkání odehraje 3 zápasy (Český florbal, n.d.).

## 4 COVID-19 a jeho vliv na sportovní činnosti

### Charakteristika onemocnění

Jedná se o velice infekční onemocnění, které se projevuje napadením horních cest dýchacích. Mezi symptomy onemocnění COVID-19 může patřit horečka, únava, kašel, bolest svalů, ztráta nebo porucha čichu a chuti, dušnost a rýma. Z hlediska léčby je většina případů řešitelná v domácím prostředí. Objevují se, ale případy s těžkým průběhem nemoci, které vyžadují ústavní léčbu, tento vážný stav může skončit smrtí. První případ byl nalezen v čínském městě Wu-chan, v prosinci roku 2019. Od té doby se vir rozšířil po celém světě, a proto ho WHO 11. 3. 2020 prohlásila za pandemii. Přenáší se pouhým kontaktem s nakaženou osobou. Při mírných projevech nastává domácí izolace (14 dní), která zabraňuje nákaze dalších osob. Velmi často nastává státem vyhlášený nouzový stav případně lockdown, který má celoplošně zabránit kontaktu osob (Patočka & Strunecká, 2021, Seifert et al., 2020).

### Doporučení pro prevenci před nákazou dle Státního zdravotnického ústavu (2020):

- Respirátory (roušky) – zakrývají dýchací cesty a tím zabraňují šíření nemoci
- Rozestupy – jedná se o opatření, které doporučuje vyhýbat se jiným osobám, a to z toho důvodu, pokud se lidé nebudou vídat, nedojde ani k přenosu nemoci. Pokud by mělo dojít ke střetu osob doporučuje se rozestup minimálně 2 metry.
- Mytí rukou – nedoporučuje se sahat nemytými rukama na obličej, protože nemoc se přenáší oční spojivkou, nosem nebo ústy. Proto je důležité mytí rukou, ze kterých smyjeme nečistoty. Důležité je rovněž použití antibakteriálních přípravků (dezinfekce).
- Očkování – je jedním z nejdůležitějších doporučení, jak bojovat proti koronaviru.

Momentálně jsou dle Evropské komise (2022) schváleny tyto vakcíny:

- BionTech and Pfizer
- Moderna
- AstraZeneca
- Johnson & Johnson
- Novavax



## **Vliv Covid-19 na život v ČR**

V České republice se šířil velmi rychle, a to hlavně z důvodu nedostatku ochranných pomůcek, proto si lidé začali vytvářet vlastní (šití roušek). Mezi první opatření v březnu 2020 patřilo zavření všech škol, vyhlášení nouzového stavu, posilovny, restaurace a všechny provozovny, kromě těch nejdůležitějších, musely zavřít. Bylo to pro všechny nové a neočekávané. Děti zasáhla asi nejvíce. Zavřely se školy, které přešly na online výuky, tedy žádný kontakt s vrstevníky. S tím jsou spojené školní kroužky a mimo školní aktivity. Děti v této době mají nedostatek pohybu a tato situace to celé jen zhoršovala a přispěla k tomu, že se dál prohlubuje jejich sedavý způsob života (Fornůsek & Polák, 2020).

## **Vliv Covid-19 na sportovní činnost v ČR**

Co se týče sportu, tato situace okamžitě ukončila veškerou sportovní činnost, a to i vrcholovou. V roce 2020 se měly konat letní olympijské hry v Tokiu, které byly posunuty na rok 2021. Zavřela se veškerá sportoviště, bazény, nesměli se shlukovat lidé, proto tréninky nebyly dále možné a ani individuální volnočasové aktivity. Dá se říct, že běhání a procházky byly jediné možné venkovní aktivity, nejdříve i cyklistika nebo běžecké lyžování mohly být vhodnou aktivitou, ale po vydání opatření, kdy se mělo zamezit volnému pohybu osob (zákaz vzdálení od bydliště, opouštění okresů) tomu tak již nebylo. Každého sportovce, tato situace zasáhla, některé méně a některé více, bylo to velmi individuální. Například běžec nebyl nijak limitován. Mohl stále trénovat venku. Protože běhání daleko od ostatních lidí bylo povoleno. Pokud věděl, co má dělat, dle tréninkového plánu mohl nadále pokračovat v tréninku. Na druhou stranu například plavci, pro ty bohužel ta pravá příprava v bazénu skončila. Stejně jako pro ostatní sportovce, kteří ke svému sportu potřebují speciální přípravu. Kolektivní sporty trpěli rovněž z hlediska zákazu scházení více jak dvou osob. Situace tedy byla taková, že se většina sportovců musela přeorientovat na individuální přípravu. Pro někoho to není problém, a naopak mu tento systém vyhovuje, jiní, pokud nad sebou nemají někoho, kdo je vede (trenér) nedávají do toho 100%, obcházejí připravené tréninky nebo se jich vůbec neúčastní. To se týká především dětí, kde je pak tato nová role (trenéra) na rodičích, kteří by s nimi měli sportovat (Státní zdravotnický ústav, 2020).

Co se týče psychiky sportovců, bylo to velmi individuální. V mnoha případech se po skončení Covid-19 sportovci nevrátili zpět ke svým sportům. A to z mnoha důvodů, uvědomili si, že je to nebavilo, našli si jiný sport, kterému by se chtěli věnovat nebo spousta trenérů se svým svěřencům po celou dobu pandemie vůbec nevěnovalo a děti

(dospívající), tak ztratili zájem. Důvodů je více. To samé se dělo i z druhé strany, kdy odcházeli trenéři.

Ovšem najdeme i kladné věci co se ovlivnění psychiky týče. Mnoho lidí si našlo zalíbení ve sportu (běhání, procházky či cvičení podle videí na internetu). A to především z toho důvodu, že jiné možnosti, jak trávit volný čas nebyly. Sport je výborný dobíječ energie a během pandemie pomohl zvednout náladu, zlepšit fyzické a mentální zdraví.

V době, kdy docházelo k postupnému rozvolňování a byla povolena účast na sportovních soutěžích pod přísnými hygienickými pravidly, stále docházelo k nepříjemným situacím díky covid-19. Jedná se o pozitivní test na covid-19. Sportovec, aby se mohl účastnit akcí, se musí prokázat negativní PCR testem či očkováním. Na nejprestižnějších akcích jsou, ale sportovci testováni permanentně. Například na OH 2022 v Pekingu přicestovalo více než 12 000 lidí a z toho se objevil pozitivní test u 353 lidí. Ti museli do karantény a dokud nebudou mít negativní test, olympijské hry pro ně skončily. Toto je jeden z nepříjemných faktorů, kterým musí čelit sportovci a jejich psychika (Česká tisková kancelář, 2022; Státní zdravotnický ústav, 2020).

### **Vliv Covid-19 na florbal v ČR**

Český florbal tato pandemie velice zasáhla stejně jako všechny ostatní sportovní činnosti. Zákaz všech sportovních činností se týkal i florbalu. Jelikož tato situace nastala na jaře v roce 2020, byla zastavena sezóna 2019/2020, která za normálních okolností končí koncem dubna. Pro všechny to bylo nové a nikdo netušil, jak dlouhé to bude. Každý klub řešil situaci po svém a individuálně. FBC Dobruška přešla do přechodného období a nechala tréninkové volno. Situace se nezlepšovala, proto bylo důležité vymyslet další postup. Řešilo se to spojováním přes Skype a individuálními tréninky. Dostávali týdenní aktivity, které si sdíleli přes sociální sítě. Přes léto se situace uklidnila a došlo k rozvolňování opatření, ovšem po začátku sezóny 2020/2021 (listopad) došlo znovu k uzavření sportovišť a zákazu sportovní činnosti až do léta 2021. Od té doby už nedošlo ke zrušení sportovní činnosti pouze k opatřením, které ji provázela. Například děti do 12 let mohli do haly bez omezení, mládež 12-17 let po předložení o bezinfekčnosti (očkování, PCR test) a dospělí pouze s očkováním. Tato skutečnost především dospělým zkomplikovala situaci, protože v mnoha případech nebyl tým schopný nastoupit, protože neměl dostatečné proočkování. Drtivou část sezóny, probíhaly zápasy bez přítomnosti diváků, později byli připuštěni k utkáním, ale po předložení PCR testu či očkování (Český florbal, 2022.; FBC Dobruška, n.d.).

## Krise florbalu ve světě

IFF provedla studii dopadu pandemie Covid-19 po celém světě a nenašla se jediná země, kde by florbalové soutěže nebyly alespoň na chvíli pozastaveny. Poslední světovou akcí byla lednová mužská kvalifikace na MS 2020, od března byly všechny nejen světové akce zrušeny. Studie také prokázala pokles hráčů u 75% dotázaných v období 2019-2021, pouze 2 země zaznamenaly nárůst. Odchod hráčů velice zasáhl kluby a bude obtížné bez těchto hráčů fungovat a dostat se na úroveň, která byla před Covidem. To především z toho důvodu, že se tyto kluby spoléhaly na poplatky za hráčské licence, které tvoří velkou část jejich provozních příjmů. Většinu zemí (klubů) to ovlivnilo jak po finanční stránce, tak po organizační. Proto většina žádala IFF o finanční pomoc. Očekávalo se, že nejvíce bude zasažena věková skupina 21-40 let, ovšem podle studií vyplývá, že právě mládež byla tou nejvíce zasaženou. Proto je důležité po skončení pandemie cílit především na tuto věkovou skupinu a dát jí dostatečnou péči a pozornost (Mitchell, 2021).

### 4.1 Protiepidemická opatření

Dle Vlády České republiky (2020, 2021, 2022) je zde výčet nejdůležitějších protiepidemických opatření, které v průběhu tří let ovlivňovaly, více či méně dění ve společnosti. Zeleně jsou označeny pozitivní změny a červeně negativní.

- 1. 3. 2020 – první potvrzení případy
- 5.3.2020 - MS v biatlonu v Novém městě na Moravě bez diváků
- 6. 3. 2020 – povinná karanténa po návratu z Itálie
- 9. 3. 2020 – zákaz návštěv v nemocnicích
- 10.3. 2020 – zákaz sportovních, náboženských, kulturních a dalších hromadných akcí nad 100 osob.
- 11. 3. 2020 – zrušení výuky na školách
- 12.3. 2020 – nouzový stav na 30 dní
- 12.3. 2020 – zákaz akcí nad 30 osob (stravovací zařízení, zákaz vstupu do posilovny, přírodní a umělá koupaliště, wellness služby atd.)
- 14.3. 2020 – zavření obchodů s výjimkou: potravin, lékáren, drogerií, benzinových pump. Zavření restaurací, barů a podobných zařízení.
- 15. 3. 2020 – zákaz vycestování z ČR do zahraničí a zákaz vstupu cizinců do ČR

- 15. 3. 2020 – Zákaz volného pohybu osob s výjimkou cesty do práce, nezbytná cesta za rodinou, nezbytné obstarávání základních životních potřeb (jídlo, léky), **pobyt v přírodně nebo v parku**
- 18. 3. 2020 – vycházení pouze s ochrannou dýchacích cest
- 25. 3. 2020 – na veřejnosti maximálně ve dvou lidech (výjimka rodina)
- 6. 4. 2020 – individuální sport povolen → běh nebo jízda na kole v lese možná bez roušek
- 7. 4. 2020 – prodloužení nouzového stavu do 30. 4. 2020
- 9. 4. 2020 – mohou otevřít hobbymarkety, stavebniny, železářství, prodejny a servisy kol atd.
- 14. 4. 2020 – lidé mohou vycestovat do zahraničí v odůvodněných případech (za rodinou, na pohřeb, služební cesta)
- 16. 4. 2020 – mohou otevřít autobazary, řemeslníci, farmářské trhy
- 27. 4. 2020 – mohou otevřít obchody do 2500 m<sup>2</sup>, posilovny či autoškoly
- 28. 4. 2020 – volný pohyb osob (skupiny po 10)
- 28. 4. 2020 – prodloužení nouzového stavu do 17. 5. 2020
- 28. 4. 2020 – OH v Tokiu pro rok 2020 odloženy
- 11. 5. 2020 – Mohou se konat akce do 100 osob, do školy se vrací devátáci a vysokoškoláci po skupinách 15 osob, sportování venku povoleno
- 25. 5. 2020 – povoleny návštěvy v nemocnicích a domovech pro seniory
- 25. 5. 2020 – povoleny akce do 300 osob, konec nošení roušek venku
- 5. 6. 2020 – uvolnění cestování mezi Rakouskem a Maďarskem, Polskem
- 15. 6. 2020 – povoleny akce do 1000 účastníků (s rouškami)
- 22. 6. 2020 – normální provoz – koupaliště, ZOO, muzea, galerie, hrady, zámky atd.
- 27. 6. 2020 povoleny letní tábory
- 1. 7. 2020 – konec povinnosti nošení roušek (všude)
- 23. 7. 2020 – opěr roušky na akcích nad 100 osob a omezení kapacity akcí na 500 osob
- 1. 9. 2020 – povinné nošení roušek v budovách a v MHD
- 23. 9. 2020 – omezení provozu restaurací: od 22:00 – 6:00 zavřeno
- 4. 10. 2020 – Nouzový stav na 1 měsíc

- 8. 10. 2020 – VŠ a SŠ distanční výuka, 2. stupeň ZŠ se bude střídat po týdnu (týden doma, týden ve škole)
- 9. 10. 2020 – Zavření posiloven, bazénů, zastavení kulturních akcí (divadla, kina, ZOO), zastaveny volnočasové aktivity – maximálně 20 osob. Restaurace zavírají ve 20:00 a u stolu smí sedět pouze 4 lidé.
- 12. 10. 2020 – všechny školy distanční výuka – výjimka MŠ do 1. 11. 2020, pohromadě maximálně 6 osob, uzavření restaurací, klubů a barů,
- 28. 10. 2020 – noční zákaz vycházení od 21:00 – 5:00 (výjimka je cesta do práce)
- 30. 10. 2020 – nouzový stav prodloužen do 20.11. 2020
- 2. 11. 2020 – profesionální sportovní akce povoleny pod přísnými hygienickými podmínkami
- 18. 11. 2020 – vrací se do školy žáci 1. a 2. třídy
- 19. 11. 2020 - nouzový stav prodloužen do 12. prosince
- 20. 11. 2020 – zákaz vycházení zmírněn od 23:00 – 5:00
- 1. 12. 2020 – zrušení zákazu vycházení, stravovací zařízení otevřeno od 6:00 – 22:00 a kapacita naplnění je 50%, otevření vnitřních sportovišť (max. 10 osob)
- 22. 12. 2020 – nouzový stav prodloužen do 22. 1. 2021
- 27. 12. 2020 – Zákaz nočního vycházení po 21:00, scházení maximálně 2 osob, přerušen provoz lyžařských areálů
- 4. 1. 2021 – distanční výuka – do školy půjdou pouze 1. a 2. třída
- 17. 1. 2021 – Otevření papírnictví, obchod s dětským oblečením a obuví a obchody se spodním prádlem
- 29. 1. 2021 – zákaz prodeje ve stáncích
- 25. 2. 2021 – povinné nošení respirátorů v MHD nebo v obchodech
- 26. 2. 2021 - cesty mezi okres zakázány, uzavření všech škol, sportování možné pouze v rámci obce
- 18. 3. 2021 – sport možný v rámci celého okresu
- 12. 4. 2021 – otevřou se obchody s dětským zbožím, obchody s obuví, papírnictví, ZOO, farmářské trhy, čistírny, prádelny a opravny
- 12. 4. 2021 – návrat žáků 1. stupně do školy (rotační forma)
- 12. 4. 2021 – venkovní sport povolen pro 20 lidí

- 20. 4. 2021 – obnovení praktické výuky na SŠ a v posledních ročnících VŠ
- 3. 5. 2021 – rozvolnění služeb – kadeřnictví, holičství, pedikúra, kosmetika, masérské a regenerační služby atd.
- 10. 5. 2021 – návrat dětí na 2. stupeň ZŠ (rotačně)
- 10. 5. 2021 – Otevřou všechny maloobchody
- 17. 5. 2021 – otevřou zahrádky (u stolu max. 4 lidi), kultura až pro 700 lidí (venku), povolení vnitřních sportovišť v omezeném režimu – max 10 lidí → prokázání testem, očkováním, prodělanou nemocí
- 17. 5. 2021 – bazény, sauny, solné jeskyně a wellness nadále zavřené
- 24. 5. 2021 - kulturní akce ve vnitřních prostorech do 500 osob s respirátory, obnova prezenční výuky, počet sportujících v jedné skupině je 12 a na jednom sportovišti až 30 lidí
- 1. 6. 2021 – otevření koupališť, bazénů, restaurací – pod podmínkou prokázání covid testem, očkováním, prodělanou nemocí
- 23. 7. 2021 OH v Tokiu – konají se, ale bez diváků
- 1. 9. 2021 - děti ve školách s rouškami a testy na covid (nepovinné), akce mohou být 100% obsazené (na akce s dokladem o bezinfekčnosti)
- 13. 11. 2021 – jako doklad o bezinfekčnosti platí pouze PCR test, očkování nebo prodělání nemoci
- 25. 11. 2021 - Restaurace a kluby pouze do 22:00, zákaz pití alkoholu na veřejnosti, maximální počet účastníků na společenských akcích 100 lidí, sportovní a kulturní akce maximálně 1000 lidí, zákaz adventních trhů
- 22. 12. 2021 – na silvestrovské akci maximálně 50 lidí, u stolu v restauraci pouze 4 lidé
- 26. 12. 2021 – konec nouzového stavu, restaurace nemusí zavírat dříve, konec zákazu alkoholu na veřejnosti
- 9. 2. 2022 – konec předkládání covidpasu

## **5 Cíl, úkoly práce**

### **5.1 Cíl**

Vytvoření dvouletého tréninkového konceptu florbalového tréninku pro starší žákyně, jenž bude možné využít v rámci sportovní přípravy florbalových klubů s přihlédnutím na existenci a vliv koronavirové pandemie covid-19.

### **5.2 Úkoly práce**

- Studium tréninkových metod a postupů
- Prostudování odborných zdrojů
- Stanovit dvouleté cíle pro tréninkový plán
- Vytvořit koncept tréninkového plánu v období pandemie covid-19 i mimo ni
- Vytvořit příklady cvičení, které je možné v mém plánu využít

## 6 Metodika práce

Tréninkový plán pro starší žákyně bude stejný po celé 2 roky, kdy budou v kategorii. Proto je tabulka pouze jedna. Cílem je za dva roky zlepšit především jejich florbalové dovednosti, které se nachází v cílech tréninkového cyklu. Předpokládá se, že se dívky budou zlepšovat, kvalita a provedení cviků bude lepší a případně se budou moci volit náročnější varianty cvičení. Nejprve zmíním, jak by měla vypadat sezóna (1 rok), bez přítomnosti pandemie covid-19 s rozdělením na cykly a jednotlivá období, který vychází z harmonogramů soutěží. Poté se zaměřím na další sezónu, která probíhá již v pandemii covid -19.

### Pojmy, které se objevují v praktické části a jejich vysvětlení

- Driblink
  - Ve florbale využíváme florbalový a hokejový.
  - Při florbalové driblinku ovládáme míček pouze forhendovou stranou čepele. Stojíme v útočném postavení a pohyb se odehrává v předozadním prostoru, tj. od přednožné nohy po zadní nohu. Hokejku držíme oběma rukama. Jedná se o náročnější variantu, kde musíme využívat celou šířku čepele, ale každou její část k jinému pohybu.
  - Při hokejovém driblinku se střídají strany hokejky (bekhend a forhend), postoj je „obranný“, tedy mírný stoj rozkročný a driblink provádíme před tělem. Opět držíme hokejku oběma rukama.
    - Forhend – Jedná se o přední stranu čepele hokejky
    - Bekhend – Jedná se o zadní stranu čepele hokejky
- Střela tahem
  - Hráč stojí bokem ve směru pohybu, přednožný pravou/levou. Míček je za tělem hráče a čepel je na něm přilepena. Postupně veze míček vedle těla, až vystřelí. Hokejka je od začátku až do konce přilepena na čepeli. Jedná se o podobnou (stejnou) techniku, jako je přihrávka tahem.
- Střela příklepem
  - Postavení je stejné jako o střely tahem. Míček je opět za tělem, hráč ho táhne do úrovně přední nohy, kde míček dál pokračuje v pohybu, ale hokejka se zde odlepuje – oddaluje se od něho. Následně hned provádíme pohyb vpřed a zasahujeme míček velkou razantností. Tento způsob střelby není tolik přesný, jako střela tahem.



## 7 Praktická část

### 7.1 Cíl dvouletého tréninkového cyklu

Cíle dvouletého tréninkového konceptu jsou stanoveny podle tréninkového konceptu klubu FBC Dobruška pro starší žákyně, kde by v tomto období měla všestranná příprava tvořit 30 % a speciální 70 %. Dále bychom v tréninku neměli zapomínat na rozvoj rychlosti frekvence pohybu a vyvinutí maximální rychlosti, přesnost pohybu, vytrvalost, procvičování základní koordinace, obratnost a procvičování flexibility, která se v tomto období může zhoršovat. Co se týče aspektů chování hráče měli bychom se zaměřit především na respekt k ostatním. Předpokládáme, že hráč si již osvojil z nižších kategorií schopnost spolupráce, diskuse, hodnocení druhých i sebehodnocení či dodržovat pravidla.

#### **Hra**

Dívky by měly být schopné vyvést míček na polovinu soupeře, cíleně rotovat mezi pozicemi ve hře, umět pracovat s prostorem, rozestavením a nebýt zbrklé.

#### **Hráč**

Hráčům jde primárně o maximalizaci svého výkonu, k čemuž využívá své spoluhráče. Hráči umí sami rozpoznat situaci, do které se na hřišti dostali a umí najít řešení. Také hrají důrazně tělem u mantinelů a v před brankovým prostorem.

#### **Útočící hráč s míčkem (role 1)**

Hráč je schopný souboje 1 na 1 (využití prostoru). Dále je schopný dlouhé nahrávky do nebezpečného prostoru. Také by se měl rozhodovat mezi vhodnou strelou či přihrávkou.

#### **Útočící hráč bez míčku (role 2)**

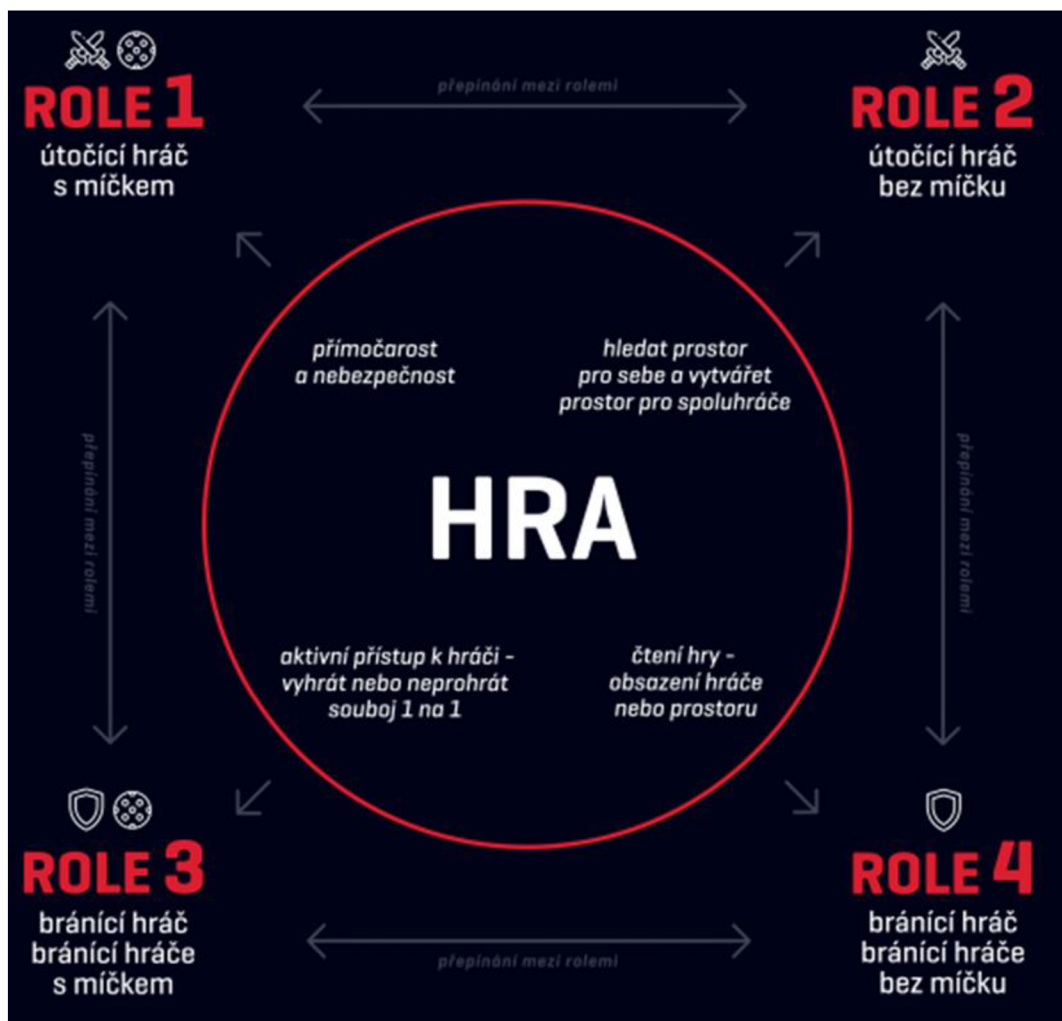
Ví, co udělá hráč v roli 1 (jsou sladění). Snaží se získat prostor pro sebe i hráče v roli 1 (nabíhání do volného prostoru). Důležitý je neustálý pohyb, stále hledám volné místo.

#### **Bránící hráč bránící hráče s míčkem (role 3)**

Měl by být schopný postavit se do bloku proti střele, důraz v rohu a před brankou. Při chybě útočníka by mělo přijít zdvojení. Měl by se umět pohybovat v zónách a zmenšovat prostor protihráči pomocí hokejky.

#### **Bránící hráč bránící hráče bez míčku (role 4)**

Měl by být schopný přebírat hráče a zastupovat, pomáhá při zdvojení. Měl by umět spolupracovat s druhým obranným hráčem. Držet se pravidla „každý má hráče“.



Obrázek 14 Role hráčů a jejich funkce (Český florbal, n.d.).

## 7.2 Harmonogram akcí a soutěží 2022/2023

Základem tréninkového procesu je plánování. Proto tréninkový plán vychází z harmonogramu soutěží, na nadcházející sezónu. Jedná se modelový koncept, který jsem vytvořila podle minulých let.

### Červen

Příprava

### Červenec

2. – 3. 7. – Mládežnický Open Air Cup Dobruška 2022

### Srpen

13. – 14. 8. – Salming Nisa Open 2022

25. – 28. 8. – Soustředění Skuteč

28.8 – Přátelské utkání s FBC Dobré

### **Září**

18. 9. – Přátelské utkání s TJ Lanškroun

### **Říjen**

16. 10. – 1. turnaj – 3 zápasy

### **Listopad**

5. 11. – 2. turnaj – 3 zápasy

26. 11. – 3. turnaj – 3 zápasy

### **Prosinec**

10. 12. – 4. turnaj – 3 zápasy

### **Leden**

Volno

### **Únor**

4. 2. – 5. turnaj – 3 zápasy

26. 2. – 6. turnaj – 3 zápasy

### **Březen**

18. 3. – 7. turnaj – 3 zápasy

### **Duben**

8. 4. – 8. turnaj – 3 zápasy

22. 4. – 9. turnaj – 3 zápasy

### **Květen**

Volno (Regenerace)

### 7.3 Tréninkový plán mimo pandemii covid-19

MĚSÍC	TÝDEN	OBDOBÍ	MZC	MC	Typ MC	Počet TJ	CÍLE			
Červen	22	Přípravné období	1	1	Zahajovací	2	Příprava na náročnou tréninkovou zátěž (nízká zátěž)			
	23			2		2				
	24			3		3				
	25			4		3				
	26			5		3				
Červenec	27			6	Rozvíjející (intenzivní)	3	Stimulace kondice (trénovanosti) (vysoká zátěž)			
	28			7		3				
	29			8		3				
	30			9		3				
Srpen	31			Předsoutěžní období	2	10	Regenerační	0	Odpočinek po nároč. obd. → jiné sporty	
	32					11	3			
	33				12	Stabilizující	3	Udržení úrovně adaptace (střední zátěž)		
	34				13		3			
Září	35	3	4		14	Vylad. + kontrol. soustředění	2	Kontrola aktual. stavu → testy, zápasy + ladění formy		
	36				15	Vylad'ovací	2	Dosahování vysoké výkonnosti		
	37				16	Kontrolní	2	Kontrola aktual. stavu → zápas		
	38				17	Stabilizující	2	Udržení úrovně adaptace (střední zátěž)		
	39				18		2			
40	19	2								
Říjen	41	Soutěžní období	4		20	Závodní a Vylad'ovací a Stabilizující	2	Předvedení dosavadního výkonu během zápasů Udržení úrovně výkonu mimo zápasové týdny Dále zdokonalujeme a zlepšujeme		
	42				21		2			
	43				22		2			
	44			23	2					
Listopad	45			24	2					
	46			25	2					
	47			26	2					
	48			27	2					
Prosinec	49			28	2					
	50			29	2					
Leden	51			Přechodné období	5	30	Regenerační		0	Odpočinek po nároč. obd. → jiné sporty
	52					31			0	
	1					32			2	
	2	33	Vylad'ovací			2		Dosahování vysoké výkonnosti		
	3	34	2							
Únor	4	35	Stabilizující	2	Udržení úrovně adaptace (střední zátěž)					
	5	36		2						
	6	37		2						
	7	38		2						
Březen	8	Soutěžní období	7	39	Závodní a Vylad'ovací a Stabilizující	2	Předvedení dosavadního výkonu během zápasů Udržení úrovně výkonu mimo zápasové týdny Dále zdokonalujeme a zlepšujeme			
	9			40		2				
	10			41		2				
	11			42		2				
Duben	12			43	2					
	13			44	2					
	14			45	2					
	15			46	2					
Květen	16			47	2					
	17			48	2					
	18			49	0					
	19			50	Regenerační	0		Odpočinek po nároč. obd. → jiné sporty Úplné volno		
20	51			0						
21	52	0								

Obrázek 15 Roční tréninkový plán pro starší žákyně (vlastní tvorba)

## **Přípravné období**

Cíl = všestranný rozvoj kondice, trénovanosti a úrovně techniky. Přípravné období trvá od června do srpna. V první polovině se zaměřuje na zlepšení kondice s důrazem na objem. Obecná náplň, důsledné uplatňování zásady všestrannosti, většinou mimo halu. V druhé polovině se objem snižuje a zvyšuje se intenzita zatížení → přípravné zápasy a turnaje. Příprava se přesouvá do haly, kde je kombinace kondice s technikou (Kysel, 2010). První část probíhá pod vedením specializovaného trenéra, který má 3 tréninky týdně z toho jeden probíhá se staršími děvčaty. Tréninky probíhají na atletickém stadionu, který je velice všestranný a trenér zde má možnost kombinovat různé typy cviků. Doporučuji využít specialistů, případně mít vzdělání a něco vědět o tom, jak správně volit cviky, intenzitu, opakování, aby docházelo k progresu a dívky nebyly přetížené případně stagnovaly a jejich fyzická zdatnost se nikam neposouvala. Druhou polovinu kondiční přípravy si přebíráme děvčata zpět my (trenéři florbalu) a přesouváme se do haly. První tréninky jsou zaměřené na „seznámení“ s florbalkou → jednoduché cviky. Během letní přípravy je dobré zařazovat mládežnické turnaje, které jsou obohacením a zpestřením přípravy. Mezi nejznámější patří Nisa Open v Liberci a Open air Cup v Dobrušce. Na začátku přípravného období probíhají fyzické vstupní testy a po ukončení znovu, abychom měli přehled, zda dochází ke zlepšení výkonnosti. Můžeme zařazovat i florbalové testy, které trenér může zařadit kamkoliv během roku, pokud si potřebuje cokoli ověřit. Ovšem je dobré mezi prvním a druhým testem mít určitý časový odstup, aby bylo vůbec možné sledovat posun.

### **Příklady testů, které je možné využít dle Českého florbalu (n.d.):**

#### Kondiční (motorické) testové baterie

##### **1. Sprint 5x10 metrů**

- Účel testu
  - Opakovaná akcelerační běžecká rychlost a startovní síla.
- Hráči běží 5 x 10 metrů, odpočinek mezi jednotlivými běhy je 30 sekund.
- Cílem je zaběhnout vzdálenost v co nejkratším čase.
- Český florbal upozorňuje, že bez použití fotobuněk test **nerealizujte**
  - výsledky poté nejsou přesné
  - každý regionální metodik má fotobuňky k zapůjčení
- Výsledek je součet všech pěti dosažených časů.

## 2. Skok z místa

- Účel testu
  - Dynamická explozivní síla dolních končetin
- Ze stoje mírně rozkročeného (na šířku ramen) odraz snožmo
- Cílem je doskočit co nejdále

## 3. „Vytrvalost“ 1000/3000metrů

- Účel testu
  - Vytrvalostní schopnosti
- Český florbal uvádí pro kategorii starších zákyň test na 3000 metrů. Ale já bych zvolila 1000 m (podle ČF je to test pro mladší žákyně).
- Záleží na přístupu trenéra a je pouze na něm, jakou variantu zvolí.
- Hráči běží nejlépe na atletickém stadionu.
- Během testu mohou využít chůzi, ale je zakázáno zastavit.
- Cílem je zaběhnout to v co nejkratším čase.

## 4. Rychlostní vytrvalosti 2x45s

- Účel testu
  - specifická krátkodobá rychlostní vytrvalost
- Hráči obíhají 2 kužele od sebe vzdálené 10 metrů.
- Jejich úkolem je, během 45s oběhnout kužely co nejvíce krát. Poté je minuta pauza. A následně běží znovu 45s.
- Pokud skončí v první polovině, zaokrouhlujeme na 5 metrů. Pokud bude v druhé polovině zaokrouhlujeme nahoru na celé číslo.
- **Obměna:** Toto cvičení se dá využít i s florbalovou holí, kde hráči mají na hokejce míček a obíhají s ním kužely. Počítají se kužely, kde byl míček na čepeli. Pokud uteče, vracíme se pro něj a pokračujeme tam, kde spadl.

## 5. Síla – Výdrž ve shybu

- Účel testu
  - Statická silová vytrvalost horních končetin a pletence ramenního.
- Hráč vyskočí na hrazdu doskočnou a zde drží ve správně provedeném shybu – nadhmatem.
- Čas se počítá do té doby, dokud je brada nad hrazdou
- Cílem je vydržet co nejdéle
- Co se týče síly, můžeme improvizovat a zvolit širokou škálu cviků. Záleží, na co se trenér chce zaměřit a co mu přijde důležité.

- Florbalisté by měli mít poměrně silné nohy, tedy bych zvolila například: kolik dřepů za 1 minutu.
- Případně takto můžeme zvolit: Kliky za 30 sekund, Sed-leh za 1 minutu apod.

### Florbalové testové baterie

Bodové hodnocení, které vytvořil Český florbal, naleznete v **příloze 2**. V tréninku bych se podle toho určitě neřídila. Nejde nám o to podávat nejlepší výkony v republice, jde pouze o progres, který děvčata ve své přípravě dosáhly. Proto bodové hodnocení vkládám spíše pro inspiraci, zajímavost.

#### **1. Manipulace s míčkem**

- Účel testu
  - Test kvality manipulace hráče s míčkem.
- Vedle sebe ve vzdálenosti 0,6 metrů jsou umístěny 2 kužely.
- Úkolem hráče je během 45 sekund realizovat co nejvíce osmiček mezi kuželi s míčkem na čepeli.
- Výchozí pozice je mezi kužely.

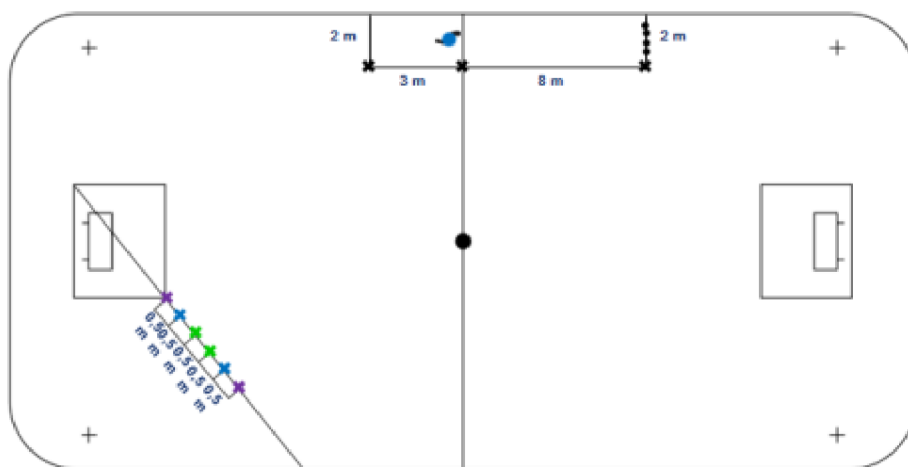
#### **2. Střelba**

- Účel testu
  - Zkoumání přesnosti střely z pohybu.
- Je spousta variant testů střely na bránu.
- Já bych zvolila nahrávače v rohu a hráč bude vybíhat ze středu půlky hřiště. Nahrávač bude nahrávat do pohybu.
- Cílem je vstřelit co největší počet branek.
- Každý hráč jde 10x → 5x nahrávky z levé strany a 5x nahrávky z pravé strany.
- Z každé strany může získat až 5 bodů. Co branka to bod. Maximum 10 bodů.

#### **3. Přihrávka z pohybu**

- Účel testu
  - Přesnost přihrávky z pohybu.
- Cíle je zvládnout 10 přihrávek v co nejkratším čase a s co největší přesností.
- Přesnost se určuje podle kuželů, kterými nahrávka projde.

- Hráč startuje tam, kde se nachází modré kolečko. Běží k mantinelu, kde se nachází míčky. Po získání míčku se vrací do vymezeného území, kde z běhu odehrává míček směrem na kužely (viz. čtverec, ze kterého startoval).
- 10x z jedné strany. Poté 3 minuty pauza a opakujeme z druhé strany znovu 10x.
- Hodnocení kuželů:
  - Míček musí mezi kužely projet po zemi.
  - Prostřední kužel (zelený) – 5 bodů.
  - Vedlejší kužel (modrý a zelený) – 3 body.
  - Okrajový kužel (fialový a modrý) – 1 bod.
  - Mimo – 0 bodů.
  - V případě trefení kuželu je pokus započítáván jako „horší“, například: pokud se míček dotkne zeleného kuželu, tak hráč získává pouze dva body, pokud se míček dotkne modrého kuželu, tak pouze 1 bod.



Obrázek 16 Ukázka cvičení 3 (Český florbal, n.d.).

### **Předsoutěžní období**

Cíl = dosažení (vyladění) sportovní formy. Předsoutěžní období v této kategorii spadá na září s tím, že poslední srpnový víkend probíhá čtyř denní soustředění, kterým se startuje vylodňovací forma. Na soustředění probíhají tréninky 2x denně, kdy jeden je těžší a druhý lehčí, aby nedocházelo k přetížení (Kysel, 2010). Soustředění může být zakončeno kontrolním zápasem, kde si ověříme svoji formu před startem soutěžního období. Na soustředění se snažíme stmelit kolektiv a klademe důraz na psychologickou přípravu. Já v přípravě zvolila na konci soustředění přátelské utkání s klubem FBC



Dobré, abychom si otestovali, jak na tom před vstupem do sezóny jsme. Mělo by to být v přátelském duchu a hlavním cílem by měla být zábava nikoliv výkon. To samé platí i o přátelském utkání s TJ Lanškroun, které je na programu v září, kdy běžně již začíná soutěžní období. V nadcházející sezóně tomu tak není, tak jsem tam vložila alespoň toto.

### **Příklad harmonogramu pro soustředění**

→ Takto by mohl vypadat harmonogram pro celé 4 dny. Tréninky zařazovat dle potřeby a kondice dívek. Já bych volila v prvním tréninku, rychlá, běhavá cvičení, na přihrávky do běhu, rychlé zpracování míčku, střela na bránu apod.

→ Druhý trénink, bych už nedělala ve vysokém tempu. Zvolila bych pomalejší cvičení, například nácvik standardek, blokování střel apod. Po této variantě bych ke konci tréninku zvolila samotnou hru. Případně jako další variantu odpoledního tréninku můžeme zvolit zábavné atypické hry, jako jsou Brännboll, Frisbee apod. Jde nám především o stmelení kolektivu, aby si to hráčky užily a odjížděly ze soustředění s dobrým prožitkem.

- 7:30 - rozcvička (krátký (1 km) výběh venku, protažení, 1 zábavná rychlá hra na pro buzení)
- 8:15 - snídaně
- 9:30 – 11:00 – 1. trénink
- 12:30 - oběd
- 15:00 – 16:00 – 2. trénink
- 18:00 – večeře
- 19:00 – společenský večer (deskové hry, filmy)

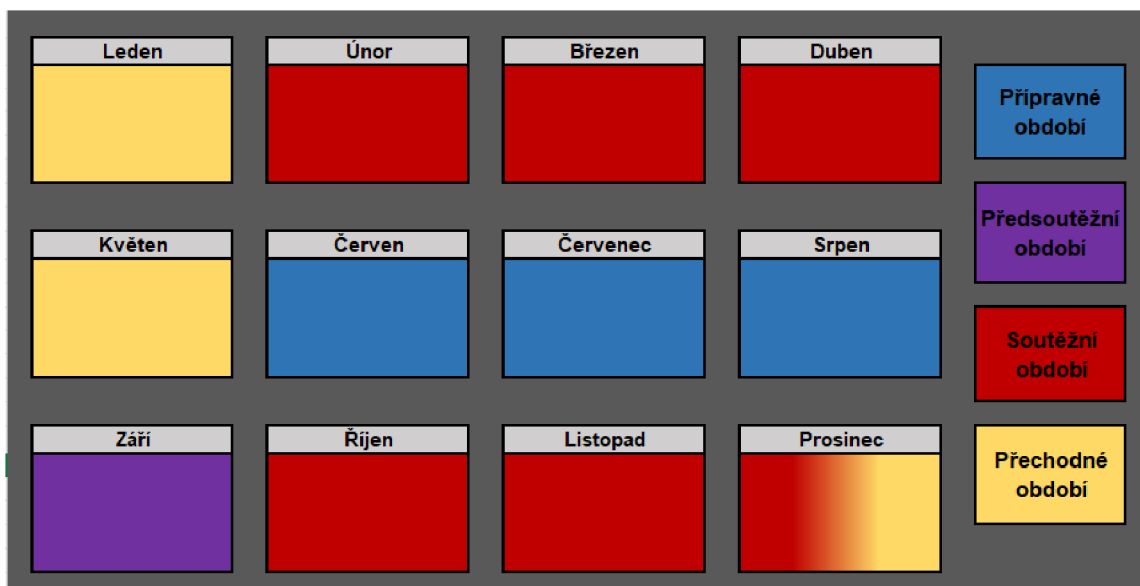
### **Soutěžní období**

Cíl = maximální výkonnost, forma v utkáních. V tréninku převládá kvalita nad kvantitou – krátký, kvalitní trénink. První půlku soutěžního období dívky absolvují 4 turnaje (na každém 3 zápasy). Ve florbale je velice typické, že soutěžní období, které trvá od září/října do dubna, je přerušeno tzv. vloženým mezocyklem (1-2). Vkládá se v půlce prosince a trvá do konce ledna. Každá kategorie to má samozřejmě jinak. Nazvala jsem ho „přechodné období“. První mezocyklus jsem zvolila regenerační, aby si dívky užily Vánoce s rodinou, odpočinuly si od soutěžního období a zkusily jiné sporty. Druhý mezocyklus už je zaměřen opět na „ladění“ formy a udržování výkonnosti. Následuje druhý část soutěžního období, která už není ničím přerušována. Dívky čeká 5 turnajů (na každém 3 zápasy). V této kategorii ještě nejsou zápasy a vítězství to hlavní, proto oproti

starším kategoriím jich je výrazně méně. Proto se v soutěžním období zaměřujeme především na tréninky, ve kterých se snažíme o zdokonalení a zlepšení. Chceme, aby to dívky bavilo a zůstaly u florbalu ještě další spoustu let.

### Přechodné období

Cíl = odpočinek a regenerace sil (fyzická i psychická). Úplné volno nebo lehčí zatížení jinými sporty vyhovující hráčům – pestrost, variabilita prostředí. Dívky v tomto období nemají žádné tréninky. Mají úplné fyzické a psychické volno, kde je jejich úkolem odpočinout si od florbalu, aby se na něj znovu těšily. V tomto období probíhá ukončení sezóny, které je udělané formou zábavného odpoledne plné her, dobrého jídla, kde probíhá zhodnocení sezóny, a především pochvala za odpracovanou sezónu, ať byly výsledky jakékoliv.



Obrázek 17 Rozdělení RTC na jednotlivá období

## 7.4 Tréninkový plán v období pandemie covid-19

Pokud nastane situace, kdy nebude možné trénovat, je důležité mít náhradní řešení. V případě pandemie covid-19 se opatření měnila poměrně často, a proto bych ráda uvedla příklady, jak při nařízení vlády nevypadnout z tréninkového procesu. Tréninkový plán v období pandemie covid-19 se nebude řídit ročním členěním na cykly ani harmonogramem soutěží, protože v pandemii jsou všechna utkání zrušena. A začíná se opět novou sezónou.

Nejdůležitější je, pokud se dostaneme do situace, kdy nebude možný kontakt s hráči zavést tréninkový deník, do kterého budou zaznamenávat veškerou svoji aktivitu. Jednak je to zpestření a také je to motivující (chtějí mít nejvíce aktivit ze všech, nikdo nechce mít sešitek prázdný) (viz. příloha 3). Také bych založila skupinu na sociálních sítích (FB, WhatsApp), kde si navzájem budou sdílet videa, fotky apod. Tréninky v domácím prostředí nebudou plnohodnotné, jako na hřišti či v kolektivu. Jedná se o formu zábavy, zpestření a snahy o pohyb. Cílem je, aby dívky neztratily cit na hokejce, zájem o florbal a o pohyb, proto je dobré je alespoň mini aktivitami motivovat k sebemenší aktivitě. Důležité je, aby měla doma každá dívka svoji florbalku a míček. Pokud nemají, mohou si půjčit z klubového vybavení.

První 3 týdny, pokud nastane tato situace vyčkat (tréninkové volno) a poté pozvolna najet na systém, který představím.

## Vysvětlivky

Běh s míčkem



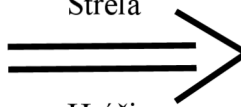
Běh bez míčku



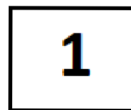
Nahrávka



Střela



Hráči



Obránci



Kužel



Míčky



#### 7.4.1 Tréninkové jednotky pro domácí přípravu (úplné omezení)

V této situaci vláda České republiky zakázala volný pohyb osob s výjimkou pobytu v přírodě nebo v parku. Tedy nejlepší a nejzodpovědnější variantou jsou tréninky na doma, kde nemusí hráčky opouštět svá bydliště. Jedinou možnou variantou je venkovní běh či procházka. Domácí příprava slouží především k individuální technice na hokejce, nikoliv k herním kombinacím a podobně. Tréninky budou dále pokračovat 2x týdně, kde jeden trénink bude společný (online).

##### Tréninková náplň

- 1. trénink

Společný videohovor, kde bude probíhat fyzický trénink. Nejprve se dívky půjdou na 20 minut proběhnout a poté bude trénink pokračovat online. Jedná se o HIIT trénink, kde se střídá intenzivní trénink s odpočinkem. Volila bych cardio a posilovací cviky. Na internetu je spousta videí tohoto typu, tak je možné využít i je. Společně bych trénink ukončila uvolněním, protažením, kde je k tomu dobré využívat foam roller, kde dochází k uvolnění svalů na pěnovém válci.

- 2. trénink

Kombinace florbalových cvičení. Cvičení doma s florbalkou se provádí především na tvrdém povrchu (mimo koberec). Můžeme volit chodbu, pokoj, garáž, terasu.

##### Příklady cvičení na doma:

- **Driblink**

Toto cvičení se provádí na místě, kdekoli mimo koberec (na chodbě, před domem, na terase). Jedná se o jednoduché cvičení na místě i v lehkém pohybu, kde k tomu potřebujeme pouze florbalku a míček. Snažíme se o kontrolu míčku, kde střídáme hokejový a florbalový driblink.

- **Pananky**

Jedná se o techniku, kdy si pinkáme míček na hokejce. Máme dvě možnosti buď na celé ploše čepele anebo na horní části. Viz. obrázek.

Můžeme uspořádat soutěž, kdo udělá více panenek, kde se u toho budou natáčet a posílat do skupiny, kterou si společně vytvořily (FB, WhatsApp).

- **Kličkování mezi kužely**

Jak je již z názvu patrné, jedná se o cvičení, kde dívky budou kličkovat mezi kužely. Jako kužely můžeme využít lahve s vodou, boty, knížky apod. Délka slalomů je na možnostech cvičence. Někdo má možnost velké terasy před domem, někdo pouze

chodbu. Cílem je, alespoň mezi 2 kužely, prokličkovat celým tělem, poté pouze jen hokejkou, poté každý kužel obkroužit 2x do kola.

Poté cvičení mezi 2 kužely, které jsou od sebe vzdálené 1 metr. Cílem dívek, je absolvovat během 1 minuty co nejvíce osmiček. Opět to můžeme zvolit jako aktivitu, ve které mezi sebou mohou dívky „soupeřit“.

- **Nabrání míčku na florbalku**

Jednoduché cvičení, které slouží, jako průpravné pro následující cvičení. Jednoduchá technika, kterou děvčata již umí z tréninku. Pomalu si nakoulí míček na hokejku a zvednou jej do vzduchu. Opakují několikrát za sebou, dokud jim to nepůjde rychle.

- **Obhození předmětu**

Navazující cvičení na předchozí. Jedná se o cvičení, kde si dívky zvolí překážku (školní batoh, několik knih na sobě, odpadkový koš) a snaží se překážku přehodit míčkem. Ale s takovou razancí, aby míček skončil těsně za překážkou (a také, aby nerozbily nic v domě). Nejprve mírně podeberou míček a poté ho hodí přes překážku. Mohou toto cvičení opakovat několikrát za sebou.

- **Střela na „branku“**

Jedná se o klasické cvičení střely na branku z místa. Pokud má doma někdo branku je to super, ale pokud ne, je potřeba ji vyrobit. Může to být branka od plotu na kterou je možné nalepit pásku, ohraničující branku, nebo vrata od stodoly, garáže atd., výroba branky je na každém zvlášť. A poté jen zvolit vhodnou vzdálenost a dokola střílet. Střídáme střely tahem, příklepem a golfem. Také je možné střílet na nějaký terč. Terčem může být láhev, plechovka atd. Cílem je tento předmět strefit.

#### **7.4.2 Tréninkové jednotky s výraznějším omezením**

V této situaci Vláda České republiky přistoupila k mírnému rozvolňování a sport byl povolen venku pro skupiny do 10 osob. V této situaci skupinu dívek, kterou trénujeme rozdělíme na 2 menší skupiny, které budou splňovat požadavek vlády (max. 10 lidí). Například pokud máme skupinu dívek, kterých je 12, vytvořila bych 2 skupiny po 6. Každá skupina bude trénovat klasicky 2x týdně a prostřídají se. Tréninky budou probíhat pouze venku, tedy je potřeba improvizovat. Nejvhodnější je najít betonový plac, tenisové kurty (antuka), venkovní hřiště nebo jakýkoliv větší prostor, kde nejedí auta a je vhodný povrch (aby nedošlo ke zničení hokejek) Z toho v následujících příkladech budu vycházet. Ve venkovních podmínkách nebude prostor pro velké branky, ani povrch pro gólmany, proto je vhodné využívat hru, střely atd. na malé branky. Mezi nejvhodnější cvičení patří nahrávky, manipulace s míčkem, zpracování a souboje 1 na 1. Cvičení probíhají pouze pro zlepšení základních florbalových dovedností. Opět se nejedná o plnohodnotný trénink. Proto velkou část tréninku budou tvořit florbalové a jiné sportovní hry. Můžeme volit i tréninky formou alternativních her, jako je Brännboll či frisbee. Ve venkovním prostoru se zaměříme i na kondiční složku, kde je možné kombinovat běh, posilování apod. Jeden trénink může být výlet na kole či procházka. Volila bych i štafetové závody. Pokud nastane situace pandemie v zimním období, tato varianta nebude možná, proto je nutné se přiklonit opět k variantě 1 a čekat či se situacelepší.

#### **Příklady cvičení, které je možné využít:**

##### **▪ Nahrávky v zástupu**

Utvoříme 2 zástupy naproti sobě. Míčky jsou pouze na jedné straně. Cvičení probíhá tak, že dívka vybíhá ze zástupu s míčkem a nahrává do protějšího zástupu a následně se do něj zařazuje. Dívky z druhého zástupu zpracuje přihrávku a opět nahrává do protějšího zástupu. Takto se stále točí dokola. Cílem je, aby neutekl míček, a můžeme stanovit například 30 nahrávek. Vzdálenost mezi zástupy volíme dle možnosti prostoru.

##### **▪ Soutěže mezi slalomy**

Úplně nejvhodnější cvičení na vedení míčku jsou jakékoliv slalomy. Záleží na představitosti a kreativitě trenéra. Kolem kuželů je možné dělat otočky florbalovou, otočky celým tělem, slalomy pozadu a podobně.

- **Zrcadlo**

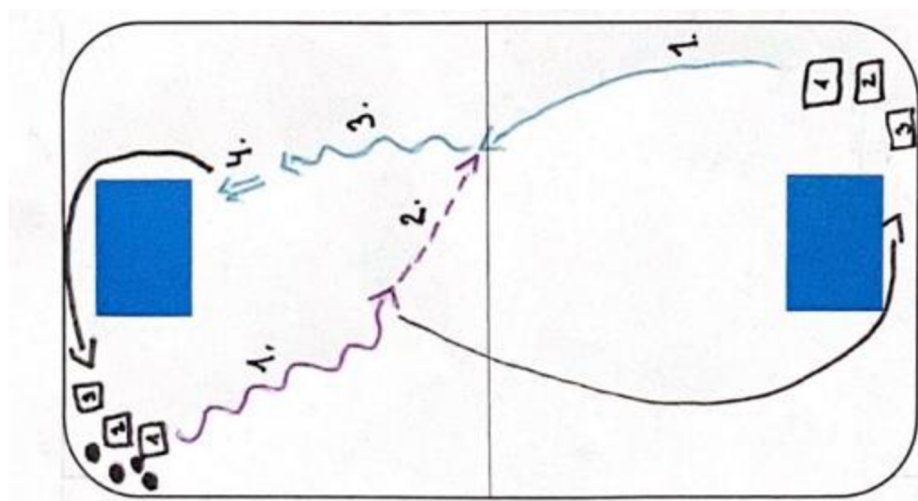
Dívky vytvoří dvojice a postaví se naproti sobě ve vzdálenosti 2 metry. Obě mají míček na čepeli, a to, co předvádí jedna, kopíruje ta druhá. Může běhat po place (místo, kde je trénink), ta druhá běží za ní. Případně různý driblink, klíčky apod. Po písknutí se dívky vymění.

**Obměna:** Všechny dělají to samé, co první hráčka. Všichni běží za ní, všichni klíčují jako ona apod. Cílem je udržet míček na čepeli.

- **Zpracování míčku**

Dívky vytvoří 2 zástupy v protějších rozích. Míčky se nachází pouze v jednom z nich. Hráčka vyběhává z rohu s míčkem, běží až do půlky, z protějšího rohu si nabíhá hráčka bez míčku. Hráčka s míčkem nahrává míček hráčce bez míčku, která zpracuje přihrávku a běží s míčkem na bránu. Obě se poté zařadí do protějšího zástupu.

**Obměna:** Dívky vytvoří zástupy ve dvou protějších rozích. V obou rozích se nachází míčky. Současně si obě nahrají míček, který musí letět vzduchem. Cílem je co nejlépe a nejrychleji míček zpracovat a následně vstřelit branku. (Jdeme naproti letícímu míčku, nečekáme, že k nám přijde). Točí se tak, že se jde vždy do opačného rohu.

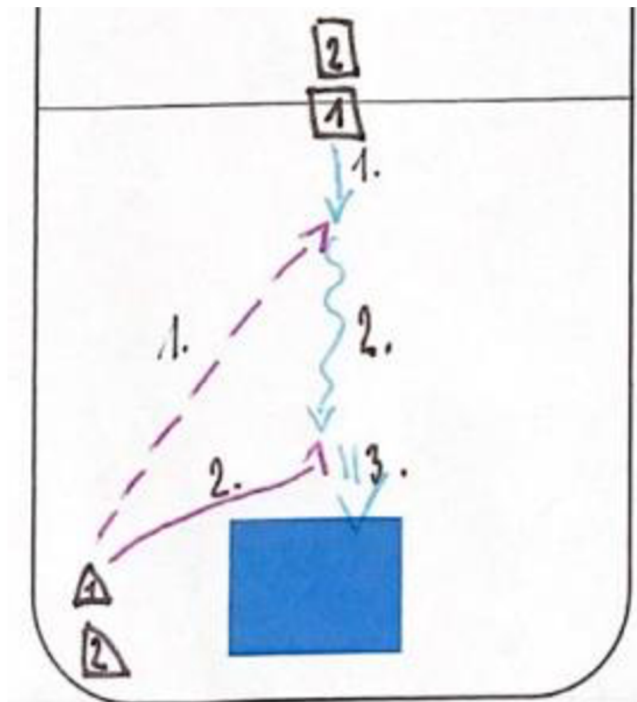


Obrázek 18 Cvičení – Zpracování míčku



▪ **1 na 1**

Máme 2 zástupu. První je na polovině hřiště směrem k brance – zde jsou útočníci. Druhý je v levém rohu vedle branky – zde jsou obránci. V hřišti stojí vždy před brankou 1 obránce, který se snaží zabránit vstřelení branky. A 1 útočník, který vybíhá z vrchní strany hřiště a snaží se překonat obránce a vstřelit branku. Obránce nahraje útočnickovi do pohybu, který zakončuje (po překonání obránce). Točí se tak, že obránce se zařazuje do zástupu útočníků a útočník do zástupu obránců.



Obrázek 19 Cvičení - 1 na 1

### **Příklady modifikovaných forem florbalových her ve venkovním prostoru:**

Všechny tyto hry se ve venkovním prostoru budou hrát na malé branky, protože vhodný povrch pro brankáře je pouze v hale či na speciálním venkovním povrchu.

1. Hra s otočenými hokejkami

Hráčky hrají stejný florbal, jak jsou zvyklé, ale jejich hokejky jsou otočené čepelí nahoru a hrají pouze koncem. Může to připomínat golf.

2. Hra na 1 dotek

Dívky se při hře mohou dotknout míčku pouze jednou. Po přijmutí přihrávky musí hned odehrát. Slouží to k nácviu rychlého odehrání nahrávky. Můžeme tuto variantu různě měnit – 2, 3, 4 doteky.

3. Hra s opačným držením hokejky

Dívky si přehodí hokejky do druhé strany, než jsou klasicky zvyklé hrát, tj. leváci do pravé a praváci do levé. A hra pokračuje klasicky, jak jsou zvyklé.

4. Hra s otočkou

Hráčky po přijmutí nahrávky, musí udělat otočku s míčkem na čepeli, než budou dále pokračovat ve hře. Slouží to především k tomu, že se dívky snaží v rychlosti udržet míček na hokejce a zároveň rychle jednat a vymyslet nejvhodnější řešení dané situace.

5. Všichni si musí nahrát

Toto cvičení spočívá v tom, aby platil gól, musí si před tím všechny 3, co jsou zrovna spolu na hřišti nahrát. Pokud si nahrají pouze dvě a vstřelí branku, gól neplatí. Pokud si nahrají dvě a míček ztratí (vezme jim ho soupeř), dochází k nulování a musí si nahrát znovu.

6. Všichni na jedné půlce

Aby platil gól, musí se všechny tři hráčky jednoho družstva nacházet na polovině soupeře. Pokud se tam budou nacházet pouze dvě, gól neplatí.

7. Hra na 3 branky

Máme 3 malé branky a 3 družstva. Všichni hrají proti všem a cílem je dát co nejvíce gólů. Můžeme mít i více branek po celém hřišti nebo blízko u sebe.

### 7.4.3 Tréninkové jednotky s minimálním omezením

V této situaci vláda České republiky rozvolňovala opatření, tedy nebyla tolik přísná (byly minimální). Jednalo se o otevření vnitřních sportovišť pro maximálně 10 osob. V této situaci skupinu dívek, které trénujeme rozdělíme na menší skupiny, které budou splňovat požadavek vlády (max. 10 lidí). Například pokud máme skupinu dívek, kterých je 12, vytvoříme 2 skupiny po 6. Každá skupina bude trénovat klasicky 2x týdně a prostřídají se. Termín je na domluvě. Můžeme tedy do haly, kde se již mohou rozvíjet herní činnosti jednotlivců. Volíme takové cviky, aby nebyl problém menšího počtu hráčů na tréninku a ze začátku také jednodušší cviky, v pomalém tempu, fyzicky nenáročné. Myslíme na to, že do této situace tréninky probíhaly v omezeném režimu.

#### Příklady cvičení, které je možné využít

*Cviky pro rozvoj herní činnosti – jednodušší cviky*

##### ▪ **Ovládání míčku a krytí tělem**

Všechny hráčky se pohybují ve vymezeném prostoru, který je ohraničen mantinely (kužely). Všechny mají míček na čepeli a pohybují se v prostoru. Jejich úkolem je udržet míček na čepeli co nejdéle, aby neopustil vymezené hřiště, musí tedy dobře ovládat míček a využít krytí tělem, aby jim ho soupeřka „nevypinkla“. Navzájem se snaží té druhé míček poslat mimo vymezené hřiště. Pokud se míček dostane mimo hřiště dívka vypadává. Postupně hřiště zmenšujeme, dokud tam nezůstane vítězka. Po vypadnutí, mohou dívky udělat silové cvičení (10 dřepů) a vrátit se zpět do hry a hra (cvičení) končí po písknutí. Případně můžeme mít vedle připravené druhé hřiště, kam budou chodit vypadnuté hráčky a bude zde ve cvičení pokračovat, pokud jim i zde míček opustí vymezený prostor, udělají stanovené silové cvičení a vrací se zpět. Pokračují, dokud na hřišti vedle nebude konec.

##### ▪ **Jednoduché přihrávky**

Dívky utvoří dvojice, každá dvojice se postaví naproti sobě → nejprve stojí blízko u sebe a nahrávají si a postupně se od sebe vzdalují. Konečná fáze je, že obě stojí na konci šířky haly.

**Obměna:** Ve dvojicích si nahrávají v klidu, na místě. Po chvíli jdou do pohybu. Nabíhají si a nahrávají si za běhu. Využívají celý prostor hřiště a vyhýbají se ostatním. Mohou utvořit i trojice dělat to samé (celá trojice v pohybu).

- **Nahrávky ve dvojici zakončené střelou**

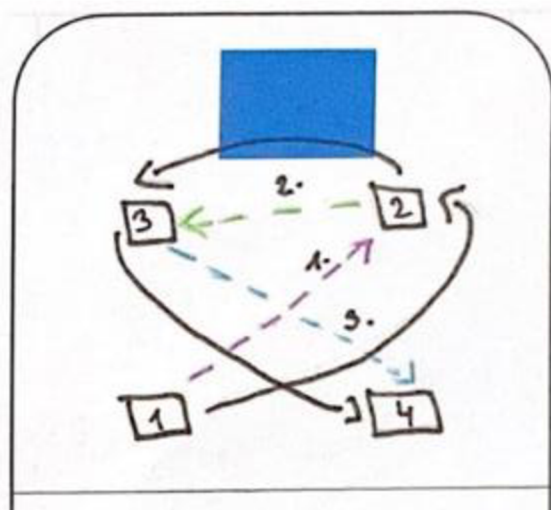
Dívky utvoří dvojice, na polovině hřiště směrem k brance. Dvojice vybíhá a společně si v pohybu nahrávají. Snaží se vstřelit branku. Poté se zařazují znovu do zástupu.

- **Chyt' míček**

Dívky utvoří šestice (počet je jedno). Postaví se do kola, kolem sebe a nahrávají si. Uprostřed stojí jeden hráč. Jeho úkolem je získat míček, který si mezi sebou nahrávají. První nahrávka se chytat nesmí poté už ano. Pokud hráč uprostřed chytí míček, jde na jeho místo ten, jehož míček chytil.

- **Kam přihráji, tam běžím**

Hráčky utvoří čtveřice (pětice – dá se měnit, dle počtu lidí na tréninku). Ve čtverci je jeden míček a hráčky si vzájemně přihrávají. Platí pravidlo: Komu nahraji, na jeho místo běžím.



Obrázek 20 Cvičení – Kam přihráji, tam běžím

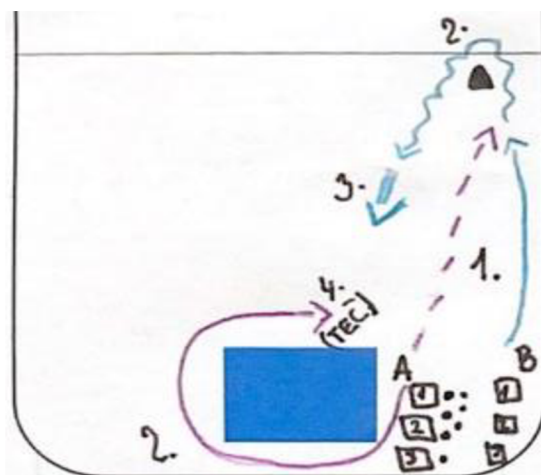
- **Nájezdy**

Dívky zkusí klasický nájezd, dle pravidel České florbalové unie. Snažme se je naučit co největší množství variant zakončení. Bekhendem, forhendem, kličky, otočky apod. Můžeme to ozvláštnit formou hry, kdy to funguje na principu „vyřazovák“. Dívky utvoří řadu a postupně chodí nájezdy. Kdo dá branku vyhrál a dál nepokračuje. Kdo nedá, chodí stále do kola. Dokud tam nezůstane jeden poslední, který například uklízí branky, rozlišovák atd. Nebo to může být obráceně. Pokud dá hráč branku, musí ji dát i hráč za ním, pokud ji nedá vypadává. Pokud hráč před ním nedal branku, nemusí ji dát ani on. Vítězem se stává ten, kdo ve hře zůstane poslední. Je vhodné formu nájezdů volit na konci tréninku. Jedná se o nenáročné cvičení, při kterém se zklidní organismus.

### Cviky pro rozvoj herní činnosti – těžší cviky

#### ▪ Tečování

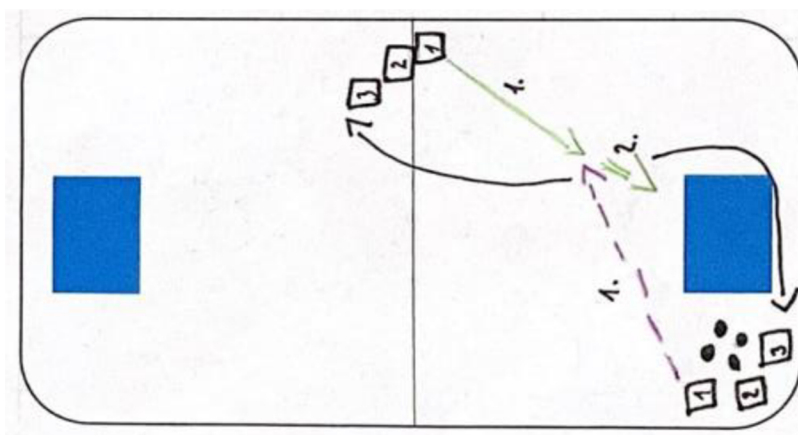
Utvoří se 2 zástupy vedle sebe v pravém rohu (post A+B). Hráčka z postu A nahrává do běhu hráči z postu B. Hráčka z postu A okamžitě běží oběhnout branku a staví se před brankáře, kde cloní a případně tečuje letící míček do branky. Hráčka z postu B obíhá s míčkem kužel a posílá na branku polovysokou střelu, kterou je možné tečovat. Točí se posty (A→B, B→A).



Obrázek 21 Cvičení – Tečování

#### ▪ Střela z první

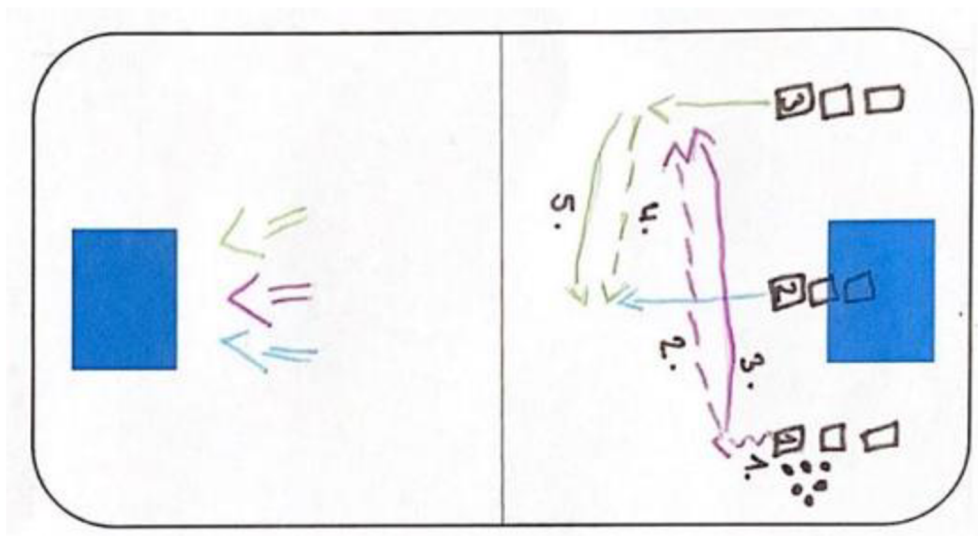
Hráčky vytvoří dva zástupy, jeden v rohu vedle branky a druhý na půlce v opačném rohu. V rohu u branky jsou „nahrávačka“, v druhém rohu jsou střelkyně. Střelkyně vyběhává z půlky a v ten moment ji nahrávačka nahraje do před brankového prostoru, kde střelkyně zakončuje střelou z první. Poté jde každá do opačného rohu. Lze toto cvičení různě měnit. Můžeme tam mezi nimi přidat přihrávku navíc, kdy střelkyně vrací míček nahrávačce a zbytek je stejný. Dále můžeme volit střelbu tahem.



Obrázek 22 Cvičení – Střela z první

- **Mlýnek**

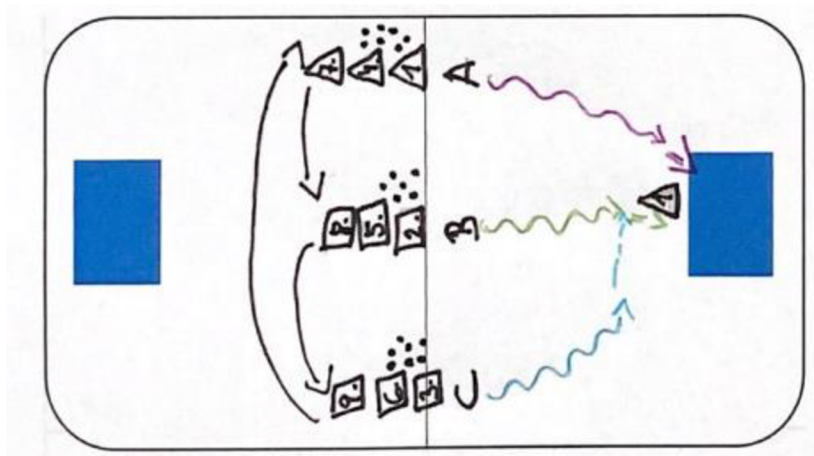
Dívky utvoří 3 zástupy na konci hřiště – v pravém rohu, na středu a v levém rohu. Míček má hráč v pravém rohu. Hráč 1 nahrává hráči 3 a běží na jeho místo. Poté je volba nahrávky jedno. Pravidlo z ní, komu nahraji, na jeho místo běžím. Cílem je vstřelit branku. Po chvílce zvolíme jednoho jako obránce, který stojí před brankou a snaží se blokovat střely. Obránce měníme po třech bráněních.



Obrázek 23 Cvičení – Mlýnek

- **Tři zástupy – jiné funkce**

Dívky utvoří 3 zástupy na půlce hřiště – v levém rohu, na středu a v pravém rohu. Dívka ze zástupu A běží s míčkem sama na branku a zakončuje. Následně se z ní stává obránce. Poté běží dívka ze zástupu B s míčkem sama na branku a dostává se do souboje 1 na 1. Snaží se klíčkou překonat obránce a vstřelit branku. Poté vybíhá hráčka ze zástupu C, s míčkem a tvoří s hráčkou ze zástupu B útočnou dvojici a dostávají se do souboje 2 na 1. Jejich cílem je vstřelit branku. Točí se podle směru hodinových ručiček: A→B, B→C, C→A.



Obrázek 24 Cvičení – Tři zástupy, jiné funkce

#### 7.4.4 Příklady tréninkových jednotek

Důležité je mít každý trénink dopředu připravený. Mít rozčleněné části a orientační čas. Chceme hráčky motivovat a vytvářet jim pozitivní vztah ke sportu. V průpravné části dochází k rozcvičení pomocí atletické abecedy, her apod. V hlavní části se věnujeme tématu, které jsme si zvolili, jako náplň tréninku. A nezapomínáme ani na závěrečnou část, která je rovněž důležitá. Tyto varianty tréninků jsou připraveny pro normální stav (bez pandemie covid-19), ale lze využít ve venkovním prostoru i v hale pro menší počet dívek.

Příklady průpravných her:

- **Na ocásky**

Každá hráčka dostane rozlišovák (stužku), kterou si strčí za krásky, jako ocásek. Běhají ve vymezeném prostoru a snaží se získat ocásek ostatních hráček a zároveň chrání ten svůj před odebráním.

- **Zrcadlo (fyzické)**

Dívky utvoří dvojice a postaví se proti sobě. Jedna předcvičuje a druhá opakuje, co dělá ta první. A poté se vymění. Například běhají kolem dokola, dělají dřepy, kliky, poskoky, leží apod.

- **Kámen, nůžky, papír, teď**

Dívky utvoří dvojice a postaví se proti sobě na polovinu hřiště (na šířku). Hrají hru kámen, nůžky, papír, která z dívek vyhraje, snaží se chytit tu druhou, než doběhne na konec hřiště (po té širší straně). Z toho vyplývá, že dívka, která prohraje, utíká.

- **Chytaná**

Dívky vytvoří 2 družstva a nahrávají si po celé tělocvičně. Cílem je, aby si jedno družstvo nahrálo 10x za sebou, bez toho, aniž by jim to spadlo na zem, nebo jim to sebral soupeř. Druhý tým se snaží blokovat nahrávky a sebrat jim míč, aby i oni si mohli nahrávat.

## 1. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA ČÍSLO 1

- Trénink je zaměřeny na nahrávky, kde jde především o přesnost, o rychlost a o hledání volného prostoru
- Tréninková jednotka trvá 1,5 hodiny, je zde kombinace rychlých a běhových cvičení se statickými a méně fyzicky náročnými cvičeními

Datum:	Cíl TJ: → PŘIHRÁVKY		
ČÁSTI TJ	AKTIVITY	ČAS	POZNÁMKY
Úvodní část	Privítání + stavění mantinelů + seznámení s cíli TJ	5 minut	Motivace! + Dobrá nálada
Průpravná část	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Rozklusání</u>: 2 kolečka kolem tělocvičny či venkovního hřiště s hokejkou a míčkem</li> <li>• <u>Hra</u>: Chytaná – 2 družstva, nahrávají si po celé tělocvičně. Cílem je, aby si jedno družstvo nahrálo 10x za sebou, bez toho, aniž by jim to spadlo na zem, nebo jim to sebral soupeř. Druhý tým se snaží blokovat nahrávky a sebrat jim míč, aby i oni si mohli nahrávat.</li> <li>• <u>Protažení</u>: dynamické rozcvičení velkých svalových skupin</li> <li>• <u>Nahrávky ve dvojici</u> – na šířku hřiště (nejprve krátké, poté dlouhé nahrávky)</li> </ul>	20 minut	Hra slouží k rozhýbání a k hledání a nabíhání si do volného prostoru.
Hlavní část	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Získej míček na svoji polovinu</u> Utvoříme 2 až 3 družstva (na hřišti jsou vždy 2 družstva) ve vymezeném prostoru. Na obou stranách se nachází 5 dívek. Míček je vždy na jedné polovině, kde si mezi sebou pětice nahrává. V tu chvíli na jejich polovinu jdou 2 dívky z protější strany, které se snaží pětici míček sebrat a</li> </ul>	12 minut	Trenér stojí vedle a má u sebe zásobu míčků. Jakmile míček vyletí mimo hřiště, hází hned nový, aby nedocházelo k přerušení hry.



	<p>dostat jej na svoji polovinu. Pokud se jim to povede, hra se přesouvá na druhou polovinu hřiště a opět si druhá pětice nahrává a k nim se přesouvá dvojice z druhého rohu, která se jim snaží míček sebrat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>10x si nahraj</u></li> </ul> <p>Dívky utvoří 3 družstva, která jsou barevně označena rozlišováký. Jedno družstvo začíná bránit a zbylá dvě se snaží spolu 10x přihrát. Pokud bránící družstvo získá míč, stává se bránícím mužstvem ten tým, jehož hráč zavinil ztrátu míčku. Bod se získává za 10 přihrávek (bod získají obě družstva).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>4 nahrávky a 1 střela</u></li> </ul> <p>4 dívky se rozmístí do 4 rohů po celém hřišti a pátá dívka stojí před brankou. Cvičení spočívá v tom, že z levého rohu (1.) vedle branky, kde je zbylý zástup děvčat přichází nahrávka do 2. rohu, poté do 3., do 4. rohu, odtud nahrávka na dívku před brankou, která zakončuje do branky.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>HRA</u></li> </ul> <p>Klasická hra 3 na 3 s malými brankami.</p>	12 minut	Trenér stojí vedle a vždy zřetelně a hlasitě hlásí, jaká barva momentálně brání, aby nedocházelo ke zmatkům.
		12 minut	Točení podle směru hodinových ručiček. Cílem jsou rychlé a přesné nahrávky. Nejprve 6 minut z jedné strany, poté 6 minut z druhé strany.
		20 minut	
<b>Závěrečná část</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protahovací + kompenzační + posilovací cvičení</li> <li>• Zhodnocení tréninku</li> </ul>	10 minut	

## 2. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA ČÍSLO 2

- Tréninková jednotka je zaměřena na střelbu, kde kombinujeme připravenou střelu s rychlou (střela z první)
- Tréninková jednotka trvá 1,5 hodiny, kde dochází ke střídání cvičení s vysokou a nízkou intenzitou
- Na konci tréninku je vložené krátké posílení dolních končetin

Datum:	Cíl TJ: → STŘELBA		
ČÁSTI TJ	AKTIVITY	ČAS	POZNÁMKY
Úvodní část	Privítání + stavění mantinelů + seznámení s cíli TJ	5 minut	Motivace! + Dobrá nálada
Průpravná část	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Rozklusání:</u> 2 kolečka kolem tělocvičny</li><li>• <u>Abeceda:</u> Po šířce haly – jedna strana abeceda a poté chůze zpět</li><li>• <u>Hra: Na ocásky</u> Každá hráčka dostane rozlišovák (stužku), kterou si strčí za kraťasy, jako ocásek. Běhají ve vymezeném prostoru a snaží se získat ocásek ostatních hráček a zároveň chrání ten svůj před odebráním</li><li>• <u>Protažení:</u> dynamické rozcvičení velkých svalových skupin</li></ul>	15 minut	Zábavná hra na rozhybání a přípravu organismu na trénink
Hlavní část	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Střela na branku</u> Dívky utvoří kolem branky půlkruh a postupně střelají na branku. Střádají střely tahem a přiklepem. Začíná se nejprve z pravé strany, poté z levé.<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Střela z pohybu – rohy</u> Dívky utvoří jednoho dlouhého hada, který nejprve vyběhává z pravého rohu směrem k půlce, tam oběhne kužel a běží směrem na branku. Poté z levého rohu to</li></ul></li></ul>	5 minut          8 minut	Statická aktivita, která slouží k rozchytání gólmana.  To samé, jako předešlé cvičení, ale v pohybu. První kolečko (4 střely každá) malé rány, poté můžou přidat na razanci (gólman je rozchytaný)

	<p>samé. Poté vyběhají z levého horního rohu přímo na branku a z pravého horního rohu směrem na branku (opakujeme 2x)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Střela z první</u></li> </ul> <p>Hráčky utvoří 2 zástupy ve dvou rozích vedle branky. Zástup A + B. Dívka ze zástupu A nahrává míček s odrazem o mantinel do zástupu B. Zde zpracuje hráč, který je na řadě, běží s míčem za brankou a poté nahrává dívce ze zástupu A do před brankového prostoru. Mezitím dívka ze zástupu A obíhá kužel a nabíhá si do střely. Zde přijme nahrávku od dívky ze zástupu B a bez přípravy střílí na branku = střela z první. Po 7 minutách měníme strany.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Souboj rameno na rameno</u></li> </ul> <p>Dívky utvoří dvojice na polovině hřiště směrem k brance. Dvojice se postaví rameny k sobě tak, že do sebe naráží, až se přetahují. Jsou připraveny k vyběhnutí. Trenér stojí za nimi a hodí jim míček do prostoru před ně. Jakmile dívky uvidí míček, vyběhají a snaží se ho vybojovat a dát branku. Jakmile jedna z dvojice míček vybojuje stává se z ní útočnice a z té druhé se stává obránce a snaží se zabránit vstřelení branky. Pokud obránce míček vybojuje a má ještě možnost zakončit, může a bývalá útočnice je obránce. Takto se to opakuje dokola dokud není vstřelená branka, nebo nedrží míček brankář. Do té doby, dokud je míček stále ve hře se pokračuje.</p>	<p>14 minut</p> <p>12 minut</p>	<p>Strany měníme z toho důvodu, protože ne všechny hráčky hrají na stejnou stranu. Každému se střílí lépe z jiné strany. Ale cvičení absolvují všichni, aby se naučili zakončovat ze všech pozic a správně se ke střele postavit.</p> <p>Dvojice střídáme, aby docházelo ke změně soupeřů (aby nechodil stále silnější se slabším).</p> <p>Míček trenér nehází přímo před ně, ale kamkoliv do prostoru hřiště.</p>
--	---	---------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HRA</li> </ul> <p>Klasická hra 3 na 3 kde, aby platil gól si musí všichni nahrát. Tuto variantu 6 minut.</p> <p>Poté klasická hra 3 na 3 bez zvláštních pravidel a to 10 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nájezdy</li> </ul> <p>Klasické nájezdy na brankáře, kde, kdo dá branku odchází se protahovat. Kdo zůstane, jako poslední – prohrál. Kdo prohraje bere domů rozlišovák a musí je vyprat.</p>	<p>16 minut</p> <p>10 minut</p>	<p>„Trest“ může být jakýkoliv. Příště přinést čokoládu, udělat 5 dřepů apod.</p> <p>(tato varianta neplatí pro venkovní prostory)</p>
<b>Závěrečná část</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protahovací + kompenzační</li> <li>• Posilovací cvičení: Bring Sally Up</li> <li>• Zhodnocení tréninku</li> </ul>	<p>10 minut</p>	<p>Písničku, kterou pustí trenér. Pokud tam je Up jdete nahoru, pokud down jste v poloze dřepu. Jsou tam pasáže, kdy zůstáváte v dolní poloze delší čas.</p>

## 8 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit dvouletý tréninkový koncept tréninku pro starší žákyně, jenž bude možné využít v rámci sportovní přípravy florbalových klubů s přihlédnutím na existenci a vliv koronavirové pandemie covid-19.

V teoretické části jsme se věnovala důležitým bodům, které je nutné znát pro tvorbu florbalového tréninkového plánu. Jedná se o charakteristiku sportu – florbalu, dále jsem se věnovala charakteristice sportovního tréninku a jeho složkám s přirovnáním k florbalu. Poté jsem se věnovala věkové kategorii starších zákyň a na jejich zaměření sportovní přípravy. A posledním tématem byla charakteristika a vývoj pandemie covid-19, její zásah do sportovního odvětví a zmíněna protiepidemická opatření proti šíření covid-19.

V praktické části jsem stanovila cíle dvouletého tréninkového plánu pro starší žákyně, následně jsem vytvořila harmonogram soutěží pro nadcházející sezónu, ze kterých vychází sestavená tréninkový plán. V další kapitole jsem sestavila tréninkový plán bez přítomnosti pandemie covid-19, který vychází z poznatků z teoretické části. Jsou zde jednotlivé cykly ročního tréninkového plánu s hlavními úkoly těchto částí. Také jsou zde okrajově zmíněny florbalové a kondiční testové baterie. V následující kapitole jsem vytvořila plán, jak trénovat v období pandemie covid-19 se třemi variantami, které mohou nastat (nastaly). U každé varianty jsou příklady cvičení a postupy. V závěru práce jsem vytvořila 2 ukázky celé tréninkové jednotky.

Myslím si, že jsem cíl své bakalářské práce splnila. Vytvořila jsem koncept tréninkového plánu, jak pro období pandemie covid-19 tak i mimo ni. Stanovila jsem cíle tréninkového plánu pro celé dva roky, které jsou základem pro každého trenéra. A u každého zmínila příklady cvičení pro lepší představu. Věřím, že práce bude hodnotným materiálem pro trenéry a využita v rámci sportovní přípravy především v období budoucí pandemie. Dalším možným doplním mé práce mohou v budoucnu být další vládní opatření a pro ně opět stanoveny nové tréninkové postupy.

## Referenční seznam

1. Paavilainen, A. (2007). *Team tactics*. Helsinky.  
[https://d3kfx7mdprc67r.cloudfront.net/2018/08/teamtactics\\_www.pdf](https://d3kfx7mdprc67r.cloudfront.net/2018/08/teamtactics_www.pdf)
2. Český florbal. (n.d.). *Co je florbal*.  
<https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/co-je-florbal>
3. Český florbal. (2022). *Informace českého florbalu k pandemii koronaviru*.  
<https://www.ceskyflorbal.cz/koronavirus>
4. Český florbal. (2018). *Pravidla florbalu*. [http://www.doswich.cz/wp-content/uploads/2019/07/Pravidla\\_CZ\\_2018.pdf](http://www.doswich.cz/wp-content/uploads/2019/07/Pravidla_CZ_2018.pdf)
5. Český florbal. (n.d.). *Testová baterie 2016-2021*.  
<https://www.ceskyflorbal.cz/dms/serve/assigned-file/5565/>
6. Česká tisková kancelář. (2022). *Mezi sportovci na OH se objevilo dalších 25 případů koronaviru*. Sport.cz <https://www.sport.cz/clanek/olympiada-zoh-2022-pekings-mezi-sportovci-na-oh-se-objevilo-dalsich-25-pripadu-koronaviru-3105589>
7. Čížek, J. (2014). *Porovnání ročního tréninkového cyklu (RTC) čtyř týmů na základě objemu a specifčnosti zatížení ve florbalu*. [Bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze].  
[https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65385/BPTX\\_2013\\_1\\_1\\_1510\\_0\\_340672\\_0\\_144868.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/65385/BPTX_2013_1_1_1510_0_340672_0_144868.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
8. Design portal. (2017). *Mezinárodní florbalová federace má nové logo, autorem je české studio Dynamo design*. <https://www.designportal.cz/mezinarodni-florbalova-federace-ma-nove-logo-autorem-je-ceske-studio-dynamo-design/>
9. Dovalil, J. et al. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
10. Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
11. Dovalil, J., & Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
12. Enervit. (n.d.). *3. díl: Struktura ročního tréninkového plánu*.  
<https://enervit.cz/aktualita-trener/3-dil--struktura-rocnih-treninkoveho-planu>
13. Evropská komise. (2022). *Očkovací portfolio EU*. [https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/safe-covid-19-vaccines-europeans\\_cs](https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/safe-covid-19-vaccines-europeans_cs)
14. FBC Dobruška. (n.d.). <https://www.florbaldobruska.cz/>
15. FBC Došvich Milevsko. (n.d.). *Pravidla florbalu*.  
<https://www.doswich.cz/pravidla-florbalu/>

16. Fornůsek, F., & Polák, P. (2020). *COVID-19 a sportovní aktivity*. BOZP. <https://www.bozpinfo.cz/covid-19-sportovni-aktivity>
17. Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
18. Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie*. Praha: Grada.
19. Hottenrott, K., Neumann, G., & Pfützner, A. (2005). *Trénink pod kontrolou*. Grada: Praha.
20. Hříchová, M., Miňhová, J., & Novotná, L. (2012). *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita.
21. International Floorball Federation. (n.d.). *Floorball – Learn, Start, Play*. Finland: Helsinky. <https://d3kfx7mdprc67r.cloudfront.net/2018/08/learn-start-play.pdf>
22. Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press.
23. Komise mládeže Jihočeské florbalové unie a Florbalové unie Vysočiny. (n.d.). *Tréninková jednotka – jak ji připravovat, jak ji provádět*. <file:///C:/Users/Kata/Downloads/Rizeni-treninkoveho-procesu-a-TJ.pdf>
24. Korvas, P., & Zahradník, M. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
25. Křištofíč, J. (2006). *Kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. Praha: Grada.
26. Kysel, J. (2010). *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada.
27. Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., & Bělka, J. et al. (2014). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého v Olomouci.
28. Malzer, P. (2012). *Nebojte se periodizace tréninku*. Florbalovýtrenér. <http://www.florbalovytrenar.cz/nebojte-se-periodizace-treninku/>
29. Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
30. Martínková, Z. (2009). *Florbal: praktický průvodce tréninkem mládeže*. Praha: Česká florbalová unie.
31. Mendrek, T., & Novotná, M. (2007). *Badminton: úderová technika, pohyb po kurtu, taktika hry: nová pravidla*. Praha: Grada.
32. Měkota, K., & Novosad, J. (2007). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci.
33. Mitchell, S. (2021). *Covid-19 Impact Study 2021*. IFF. [https://floorball.sport/materials/downloads/iff-covid-19-impact-study-summary-report /](https://floorball.sport/materials/downloads/iff-covid-19-impact-study-summary-report/)

34. Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.
35. Patočka, J., & Strunecká, A. (2021). *Doba jedová a covidová*. Petrovice: ProfiSales.
36. Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
37. Piňos, A. (2007). *Sportovní trénink*. [Rozšiřující učební text, Střední pedagogická škola Přerov].  
<https://www.gjb-spgs.cz/data/filecache/62/sportovni-trenink.pdf>
38. Plachý, A., & Procházka, L. (2014). *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha.
39. Roční tréninkový cyklus – seminář trenérů B – licence. (2019).  
<https://www.hokejbal.cz/docs/prezentace-b-licence-pardubice-25-a-26-5-2019-rocni-treninkovy-cyklus.pdf>
40. Seifert, B. et al. (2020). *Pandemie infekce COVID-19 a primární péče*. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP.
41. Sekot, A. (2002). *Sociologie v kostce*. Brno: Paido.
42. Schlegel, P. et al. (2020). *Funkční trénink v tělesné výchově*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.
43. Skružný, Z. et al. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada.
44. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
45. Státní zdravotní ústav. (2020). *Koronaviry – přehled*.  
<http://www.szu.cz/tema/prevence/koronaviry-prehled-1>
46. Šimek, J. (2016). *Letní příprava florbalového týmu FbC Strakonice*. [Bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze].  
[https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/76803/BPTX\\_2014\\_1\\_1\\_1410\\_0\\_384249\\_0\\_161383.pdf?sequence=1](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/76803/BPTX_2014_1_1_1410_0_384249_0_161383.pdf?sequence=1)
47. Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
48. Vláda České republiky. (2020). *Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2020*. <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronaviru---rok-2020-186999/>
49. Vláda České republiky. (2021). *Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2021*. <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite->



[informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii---rok-2021-193536/](https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii---rok-2021-193536/)

50. Vláda České republiky. (2022). *Vládní usnesení související s bojem proti epidemii*. <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-180608/>
51. Woods, R., & Butler, B. N. (2021). *Social issues in sport (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
52. Zimmermann, K., Schnabel, G. & Blume, D. (2002). *Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz*. Kassel: Universität Kassel.

Zásobník florbalových cvičení naleznete zde:

- [http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni-zasobnik-cviceni-22/?fbclid=IwAR0CxhSU4vrvOchrXtEuL\\_UTR\\_kFOGNbBhOxAo-RbebX4k0jX2kLTxNKkE4](http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnik-cviceni-22/?fbclid=IwAR0CxhSU4vrvOchrXtEuL_UTR_kFOGNbBhOxAo-RbebX4k0jX2kLTxNKkE4)
- <http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnicek/?fbclid=IwAR2PkPAwIvCRGKDmiBYDxGouZLaMmiSIDGUgtRaE4iljkkMFa6WzmaMxoiU>

## Přílohy

### Příloha 1 – Předpis ligy starších zákyň – skupina 4 (Český florbal, n.d.)

#### ČESKÝ FLORBAL KRÁLOVÉHRADECKÝ A PARDUBICKÝ KRAJ



#### Předpis Ligy starších zákyň – skupina 4 (4XG1) 2021/2022

- **Systém soutěže:** 10 družstev, systémem 3+1. Hrají se jednodenní turnaje, kdy se vždy na dvou místech sejdou čtyři družstva (dvě družstva mají volno) a odehrají utkání dle rozpisu (každé družstvo na jednom turnaji 3 utkání); Družstva TJ Jablonné nad Orlicí, TJ Baník Medvědi Žacléř, HAGA Girls Pardubice, FbK Orlicko-Třebovsko, IBK Hradec Králové - Černé livce a FBC LETOHRAD Oreš Orlice pořádají dva turnaje, družstva KM automatik FBK Jičín, FBC Dobré a IBK Hradec Králové - Bílé livce pořádají tři turnaje, družstvo TJ Lanškroun pořádá jeden krátký a jeden dlouhý turnaj.
- **Platby:**  
*Družstvo TJ Jablonné nad Orlicí zaplatí 750,- Kč družstvu KM automatik FBK Jičín.  
Družstvo TJ Baník Medvědi Žacléř zaplatí 750,- Kč družstvu KM automatik FBK Jičín.  
Družstvo HAGA Girls Pardubice zaplatí 750,- Kč družstvu KM automatik FBK Jičín.  
Družstvo FbK Orlicko-Třebovsko zaplatí 750,- Kč družstvu FBC Dobré.  
Družstvo IBK Hradec Králové - Černé livce zaplatí 750,- Kč družstvu FBC Dobré.  
Družstvo FBC LETOHRAD Oreš Orlice zaplatí 750,- Kč družstvu FBC Dobré.  
Družstvo TJ Lanškroun zaplatí 2.250,- Kč družstvu IBK Hradec Králové - Bílé livce.*  
**Úhrada platby za pořádání vyššího počtu turnajů musí být uhrazena nejpozději do 31.12.2021 na základě vystaveného daňového dokladu, který vystaví oddíl, kterému platba náleží!**
- **Hodnocení výsledků:** za vítězství se družstvu do tabulky přidělují 3 body, při nerozhodném výsledku se oběma družstvům přiděluje 1 bod.
- **Hrací čas:** 2 x 12 min. čistý čas; minimální čas na jedno utkání je 50 minut; minimální doba mezi začátky utkání jednoho družstva je 60 minut.
- **Hrací dny:** v rámci přiděleného víkendu; pokud k přidělenému hracímu víkendu připadá i státní svátek (jedná se o pátek nebo pondělí), může pořadatel za hrací den zvolit i tento den; žádost o změnu termínu je nutno řešit v souladu se Soutěžním řádem č. 9.
- **Časy začátků utkání:** nejdříve v 9:00 hod., nejpozději v 17:00 hod.; jiné časy podléhají schválení.
- **Postup a sestup:** ze soutěže se nepostupuje, ani nesestupuje.
- **Věkové kategorie:** starší zákyňe (ročníky 2007 a 2008); mladší zákyňe (ročníky 2009 a 2010)
- **Startovné:** 2.000,- Kč
- **Soutěžní kauce:** 1.500,- Kč
- **Hřiště:** min. 20m x 10m, max. 22m x 12m
- **Trenérské vedení:** licence D
- **Odměna rozhodčím:** 180,- Kč (v případě konání zápasu mimo turnaj 300,- Kč)
- **Počet hráček:** 3+1; minimální počet hráček na utkání je 5+1
- **Tresty:** za přestupek uvedený v Pravidlech florbalu pod bodem 605 bude provedeno trestné střelení.
- **Ochranné brýle:** doporučuje se všem hráčkám používat při hře ochranné brýle.
- **Změna stran:** družstva si po vzájemné dohodě nemusí o přestávce vyměnit strany.
- **Potvrzení ZOU:** vedoucí družstev, rozhodčí a delegát jsou povinni potvrdit ZOU nejpozději v den utkání
- **Dne 15.4.2022 se uskuteční vložený turnaj 5+1, účast na turnaji je dobrovolná. Turnaj pořadatelem zajistí oddíl HAGA Pardubice a odehraje se v SNH Pardubice – Dukla. Náklady na turnaj uhradí ČF HKaPA**

#### Povinnosti pořadatele utkání - 2021/2022

Kompletní souhrn viz [Povinnosti pořadatelů ligových utkání ČF HKaPA pro dlouhodobé soutěže](#).

**Doplnění dalších povinností v těchto bodech:**

6. Minimálně 30 minut před začátkem utkání musí být hřiště vyznačeno podle pravidel florbalu. Tím se rozumí:
  - b) vyznačené hřiště (malé brankoviště, body pro vzhazování, brankovou čáru 2m od zadního mantinelu);
  - e) přítomnost minimálně dvou pořadatelů (min. jeden starší 18-ti let) u stožku časoměřičů (časoměřič, zapisovatel) a minimálně jednoho dalšího pořadatele;
7. Zabezpečit vyřizování elektronického zápisu (ZOU) a generovat z něj minimálně technický on-line přenos utkání, v ZOU dále povinně uvádět tyto údaje:
  - a) jméno zapisovatele;
  - b) střídání brankářů a čas brankářů na hřišti;
12. Zamezit vstupu diváků na hrací plochu a její okolí, viz. Soutěžní řád čl. 7.5 c)

Příloha 2 – Bodové hodnocení florbalových testových baterií – vlastní tvorba s hodnotami podle Českého florbalu (n.d.).

<b>STARŠÍ ŽÁKYNĚ</b>	<b>Manipulace s míčkem</b>	<b>Střelba</b>	<b>Přihrávka z pohybu</b>
<b>Extrémní nadpřůměr</b>	30 +	5	28 +
<b>Výrazný nadpřůměr</b>	26 - 29	4	24 - 27
<b>Nadpřůměr</b>	22 - 25	3	20 - 23
<b>Průměr</b>	18 - 21	2	16 - 19
<b>Podpřůměr</b>	14 - 17	1	15 - 11
<b>Výrazný podpřůměr</b>	13 -	0	10 -

Příloha 3 – Tréninkový deník pro starší žákyně (vlastní tvorba)

<b>TRÉNINKOVÝ DENÍK PRO STARŠÍ ŽÁKYNĚ</b>		
<b>DATUM</b>	<b>AKTIVITA</b>	<b>POZNÁMKY</b>

Poznámky: Bolelo mě něco? Nešlo mi něco? Fyzicky jsem zvládala? Udělala bych něco jinak? Líbilo se mi to?